德国实用育儿经典系列

JEDES KIND KANN SCHLAFEN LERNEN

每个孩子都能好好睡觉

[德]安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特 著

明了宝宝的睡眠过程

将“睡眠学习计划”付诸行动

孩子的“睡眠问题”一本全解决

中文版销量

突破10万册

珍藏版



中信出版社·CHINACITICPRESS

版权信息

书名:每个孩子都能好好睡觉

作者:[德]安妮特·卡斯特–察恩 哈特穆特·莫根罗特

译者:颜徽玲

ISBN:9787508635378

中信出版集团制作发行

作者的话

每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。

许多父母觉得难以置信，但这就是我们一直坚持的想法。很多人会说我们的信息帮了大忙，每一句“谢谢，真的管用”都令我们高兴。不少年轻父母们也彼此分享了他们通过这本书的帮助取得成功的故事——难怪这本原来只是“秘密武器”的指南，最后可以成为拥有70万读者的畅销宝典，而且深获妈妈教室、托育机构和儿科医生的大力推荐。

我们也听到来自匿名网友的批评。然而，我们认为多数批评者可能没有完全读懂这本书。对于不同的睡眠问题，我们并非只提出一种解决方法，你可以从各种方法中找出一个最适当的处方。当然，你也应该倾听自己的心声，并考虑孩子的个体差异。

这几年来，我们在孩童睡眠行为及婴幼儿睡眠安全的领域里不断学习，我们的建议也获得许多科学证据的支持。此外，我们还从求诊案例和读者身上搜集到各种可能发生的问题及状况，并进一步研究出新的解决方法。对此我们不想保密，所以我们在新版的内容中作了一些编修调整，也补充了问卷及清楚的图表。

最后，祝福您和您的孩子很快都能好好睡觉。

安妮特·卡斯特－察恩

哈特穆特·莫根罗特

推荐序

好父母的智慧

在育儿杂志近10年的工作经历常令我感慨：孩子的问题从来都“不简单”。“不简单”不仅仅是因为吃喝拉撒睡的每一件小事都足以将父母折磨得心力交瘁——作为妈妈，我自己在这方面有过切身的体会；还因为几乎每个小问题的背后往往都牵扯着许多其他的问题：

我的孩子吃得太少了！为什么觉得少？因为隔壁的孩子吃得更多。为什么他要吃得跟隔壁的孩子一样多？因为我担心他不长个儿。他不长吗？长。那你还担心什么？我……我觉得他吃得少是因为我不会做吃的，我担心我不是个好妈妈。

……

是的，每个看似简单的生活习惯、睡眠或者营养问题的背后，往往藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题。所以一个优秀的儿科医生往往也是经验丰富的儿童心理学家，而一个聪明的儿童心理学家往往也能洞悉妈妈内心的“秘密”。

这就是我喜欢这套丛书的原因。面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。它不仅仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

当你终于迎来一个甜美安宁的夜晚，当你们家的餐桌终于不再是战

场，当愤怒和失望被爱接纳，当争执被理解消弭于无形，你学会的并不仅仅是如何教会孩子正确的行为，还有如何倾听孩子内心的声音，以及如何尊重自己作为父母的需要。而体会到这一点，你也就具备了“如何做个好父母”的智慧。

《我和宝贝》杂志主编　钟煜

台湾人气妈妈博主试用心得

如何让孩子好好睡觉？这本书告诉你！

★**Ashley**的分享：

每个家庭都自有一套睡眠方式，在该睡与不睡、同床与下床、开门与关门间，我们也许都还在寻找一种对夫妻、对孩子都是双赢的入睡模式。在这本书中，作者提出了各种能够让孩子们甚至父母都可以“好好睡觉”的方法。我特别喜欢每个主题后“重点整理”的部分，字里行间让人真实地感受到，父母对于孩子的所有教育或约束，其实都是由爱的付出与了解而形成的。我们只是由每天的入睡，告诉孩子另一种“亲近与安全感”。它与爱有关，与分开无关。

★水瓶面面的分享：

对于我这个睡眠受孩子影响甚多的妈妈来说，能阅读到此书，内心实在充满感激。如同本书前言所说：“每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。”如果您和我一样，自孩子出生后便有一些关于睡眠的困扰，如果您希望找对方法、有效帮助孩子建立良好的睡眠习惯，那么请您一定要来阅读这本书，书中提供详尽的方法与步骤，协助您和您的孩子一夜好眠，是颇值一读的好书哟！

★彭菊仙**Chu-Chu**妈咪的分享：

我一手带大三只“磨娘精”，各种哄睡方法都用尽：抱、摇、拍、唱

歌、牵手，到如今才读到本书震撼不已的论点：“需要父母哄睡觉的孩子，夜里平均少睡1个小时！”原来所有工夫都是帮倒忙，妨碍到宝贝学习自个儿“一觉到天明”！跟着本书这样做——简短的温馨仪式之后，立即画下句号，关灯、亲吻、道晚安，马上离开房间！6个月宝贝的生物钟已发育完全，可以在两天到两个星期内学会独自入睡，并且一觉到天亮！赶快试试本书的妙招！

★本书译者颜徽玲的分享：

是谁说孩子没满1岁前没法一觉到天明？

小女鳗鱼是个好奇的新生儿，一开始睡眠总时间还不到9小时。

长期的疲劳轰炸让我们在她4个月时，下决心实施这本宝典教的方法。计划开始第一天，她高声啼哭一个半小时，4天后，她已经可以在固定时间，不需特别协助情况下，白天睡两次、晚上睡过夜，总时数达14小时。白天我有固定时间做事，半夜也不用撑着疲惫的身体起床。真的是孩子睡得饱，爸妈心情好。



第一章
睡觉真美妙

本章你将读到：

我们与其他父母的育儿经验

孩子难入睡的问题有多普遍？

孩子难入睡会造成父母多大的困扰？

孩子需要多长的睡眠时间？

睡眠是如何发展的？

睡眠的确切进程是什么？

为什么孩子会在半夜醒来哭泣？

我的孩子不肯睡

儿科门诊经验

当初为父母者将他们的小宝贝带给亲友们看时，常常会被问到一个问题：“宝宝已经能睡过夜了吗？”



●“救命啊，我不行了！”

不论你是否享受孩子出生后的这几个月，你每天都必须和压力以及积累的疲劳作斗争。这绝对会影响问题的答案。

这同时也是儿科医生熟悉的问题。常常有父母来到诊所，先是骄傲地报告小宝贝的进展，然后总会叹息道："要是她睡得好一点儿就好了……"或者："他到底什么时候才能不在夜里把我从床上叫起来？我快不行了！"莫根罗特医生（本书的合著者）也为这个问题伤透脑筋。虽然身为儿科医生，但他对这个问题几乎是束手无策。

一夜17瓶奶

彼得和安妮卡是一对双胞胎。刚开始的时候，因为空间不足，他们全家人必须睡在同一个房间里。两个宝宝隔一两个小时就要各喝一次奶，也就是说，一个晚上下来必须为两个宝宝准备17瓶奶，另外还得温奶。

在爸爸妈妈轮流喂奶的情况下，两人都渐渐精疲力竭、不知如何是好，而且情况一直不见好转。甚至在万不得已的情况下，爸妈请儿科医生开了镇静剂，状况也没有得到改善。搬到较大的公寓之后，孩子和爸妈分开睡，情况依旧。两岁以后，他们终于能自己拿到准备好并放在一旁的奶瓶，父母夜里只需起3~4次。一直到4岁，宝宝们在一次度假期间断奶后，这才开始能够一觉到天亮。现在，我们有办法让父母们不再如此操劳、长期缺乏睡眠，同时摆脱掉因为无怨无悔的奉献所造成的压力。

无法入睡或夜间总要醒来多次的婴幼儿当中，几乎没有所谓的"问题儿童"。相反，他们是有学习能力的小人儿。他们的反应完全正常，而且合乎逻辑。有这种宝宝的父母也不必担心自己是不是做错了什么。我们在不少咨询案例中认识了许多充满爱心的父母，他们愿意为孩子做任何事。

我们现在可以确定：所有健康的、6个月以上的宝宝都能一觉睡到天亮。如果你的宝宝还不能的话，这是可以学习，而且很快就能学会的。这真的是一个好消息，不是吗？

故事的开始：我的亲身经历

我深信自己是一个充满爱心的妈妈。我的两个大孩子还小的时候，有5年的时间，我几乎每夜都不得安宁。而当这一切刚刚结束，第三个孩子又来报到了。我想："像我这么有经验的妈妈，不可能再出什么差错。"果然第一个星期顺利地过去了。然而安德烈娅长得越大，越会在夜里醒来要人喂奶。后来，为了方便我们把她从婴儿床移到自己床上，我先生沮丧地搬到阁楼，这样至少他可以睡觉。

安德烈娅7个月大的时候，一夜要喂7次奶。凌晨4点以前，她根本没办法真正睡着，每15~30分钟就会惊醒一次要吸吮奶嘴，甚至白天她也不愿意睡在自己的床上。

只有在行车时或是在婴儿车里，她才有可能小睡半小时，而且还不一定是在哪个时段睡；她的睡眠时间全天加起来不到9个小时。我睡得当然更少——每次只有30分钟，至多两个小时。这时候所谓妈妈经或者心理医生的专业知识都派不上用场，而育儿书籍也顶多就是告诉你夜里父母可以轮流起床照顾孩子，或者说3个月大的宝宝通常已经可以一觉到天明。但如果你的宝宝不是那么回事的话，"为什么不是这样？""不是的话该怎么办呢？"这些问题他们根本没提，也几乎不能提供任何有效的建议。

我别无选择，只能过一日算一日。我的两个较大的孩子——6岁的儿子克里斯托夫和4岁的女儿卡塔琳娜——其实正值特别需要关爱的时候。克里斯托夫刚刚上小学，而卡塔琳娜则开始上幼儿园。他们在这个变动的时期所得到的关爱太少了，而我的婚姻也亮起红灯，所有的事情都不对劲了。我只能说命运似乎不太公平，身为母亲的我正在被一个睡不好的宝宝处罚，即使我已经将所有的爱都倾注在她的身上。

●令人惊讶的知识

我不过是在U5检查（宝宝7个月大时的健康检查）时顺便跟我的儿科医生莫根罗特先生——也是本书的合著者——提及我的焦虑，我并不指望能得到任何有用的建议。因为对于我之前两个孩子的睡眠问题，他也只是表现出没什么具体办法的同情而已。

然而这次不同了。他出乎意料地问我："你希望情况能改善吗？"接下来我们展开了一段深谈。莫根罗特医生和我分享了他在波士顿一家著名的儿童医院进修的经验，在那儿他认识了儿童睡眠研究中心的负责人费贝尔教授。早在20世纪80年代中期，费贝尔教授就已经发展出一套方法，让父母不但能在短时间内就将孩子哄睡，并且还能一觉到天亮。莫根罗特医生把这套方法和相关论文都带回德国了。他把这些资料拿给我这个疲惫不堪的母亲看，让我喜出望外。

这回我真的是开了眼界。很快我就明白，为什么我的宝宝这么难入睡，以及之后我该注意什么。所有的一切都豁然开朗，只留下一个问题："为什么我自己早没有想到？"

举手之劳立大功

我的小女儿安德烈娅成为我的第一个"病人"。两个星期之内，她学会了白天在固定的时间睡两个半小时，晚上则不间断地在她自己的小床上从8点睡到第二天早上7点。她的睡眠加起来，比之前至少多了3个小时，从此家里又有了生气，我们的生活质量也大大地提升了。只不过是举手之劳，居然可以获得这么大的正面效果！我们当然要让更多的父母知道这个有效的方法，也让大家了解宝宝睡眠的必要知识。从第三章开始我们会详细地介绍这个方法。

成功的合作就此开始

从此，莫根罗特医生和我展开了一段成果丰硕的合作。接下来的几年，莫根罗特医生和我各自进行了几百次的咨询谈话，对象是孩子同样

有睡眠问题的父母。咨询结果非常成功，宝宝的睡眠问题大都在第一次咨询的几天后就解决了。

渐渐地，只有真正严重的睡眠问题才需要进行个别咨询。常见的一般睡眠问题，父母们只要阅读本书就能自行处理。

●睡不好的孩子Vs.备感压力的父母

一觉到天明是件正常的事——当你没有孩子的时候。而对初为父母者而言，这绝对不是天经地义的事。大家都知道，婴儿有时会夜里啼哭。但是他们什么时候会停止这种行为？一夜被孩子叫起来一次，父母们通常都还能忍受；然而，如果父母一夜要被孩子叫醒好几次，那就麻烦了。如果只是持续几个星期的时间，或许还熬得过去；但是时间一久，生活质量便会大幅下降，父母的疲劳也无法恢复。这时候问题就会出现："这种情形还要持续多久？这种行为会自动消失吗？"无干扰的睡眠很珍贵，而且对于整个家庭来说非常重要。这对初为父母者来说，无疑是持续热门的问题。

●睡眠状态研究

2004年，美国睡眠状态研究协会作了一项关于儿童睡眠的大规模研究调查，受访儿童的年龄为0~3岁。为了让调查结果尽可能具有代表性，受访的父母和孩子都是按照统计学原理谨慎挑选出来的。

但是在这项调查中，所有1岁以下的孩子都被归在同一组，这是很可惜的，因为1岁和刚刚出生的宝宝两者在睡眠习惯上刚好差距最大。根据这项调查结果，1岁以下的孩子大约只有1/3能一觉到天明。

我们的问卷调查

接下来要介绍的是我和莫根罗特医生所进行的睡眠状态访问调查。

我们想更明确地知道，不同年龄层的孩子可以一觉到天明的各有多少人，夜里醒来一次、两次或两次以上的孩子又各有多少人。我们总共调查了457位妈妈，她们的孩子分别是在健康检查级U3（给6~8个星期大的宝宝）到U8（给4岁大的儿童）之间。

图1–1显示各年龄层中可以一觉到天亮的孩子所占的比例。在所有年龄层里，这些孩子的数量远低于总数的一半：

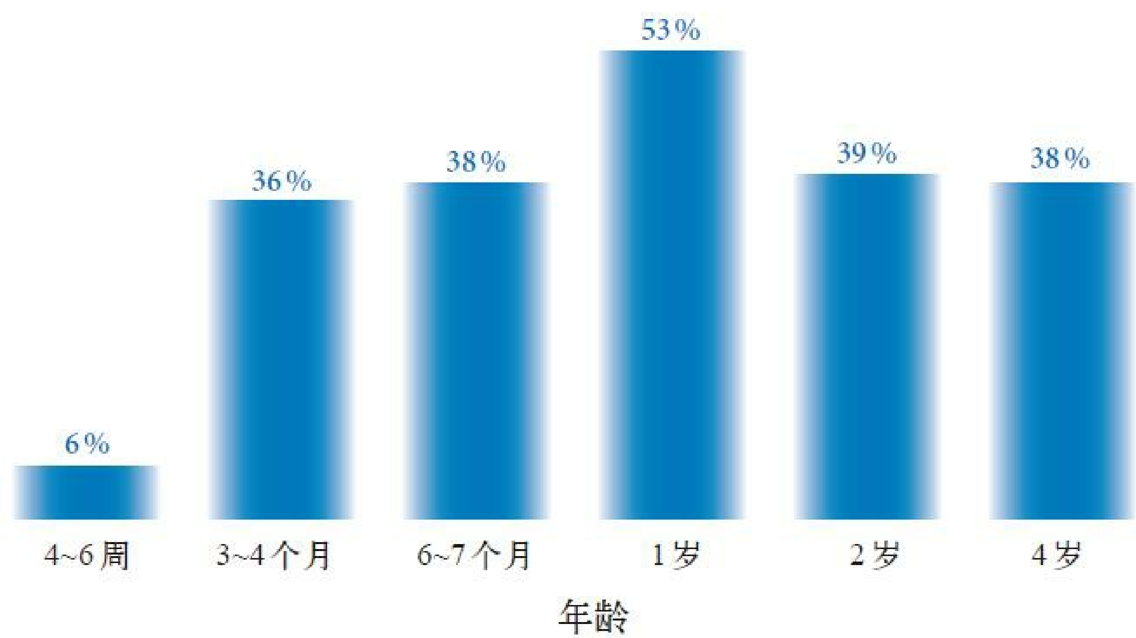


图1－1 有多少孩子能一觉到天亮？

★4~6周大的宝宝，只有6%能睡过夜。

★只有在1岁孩子的群组中，有超过一半（53%）的孩子能一觉到天亮。

对父母而言，这个结果表示有了新生儿的第一年，通常不可能拥有无干扰的宁静夜晚，就算有的话也是例外。大多数的宝宝一夜至少会醒来一次，父母通常就得跟着起来。

图1–2反映出在不同年龄层中，夜里至少唤醒父母两次的孩子所占的比例。

★4~6周大的宝宝，有将近半数会在夜里醒来多次。

★3~4个月大的宝宝，有1/3会在夜里醒来多次。

★1~2岁的宝宝，有1/4仍会在夜里醒来。

★直到4岁以后，孩子在夜里醒来并且吵醒父母的情形才会明显减少。有这种情形的孩子只占不到10%。

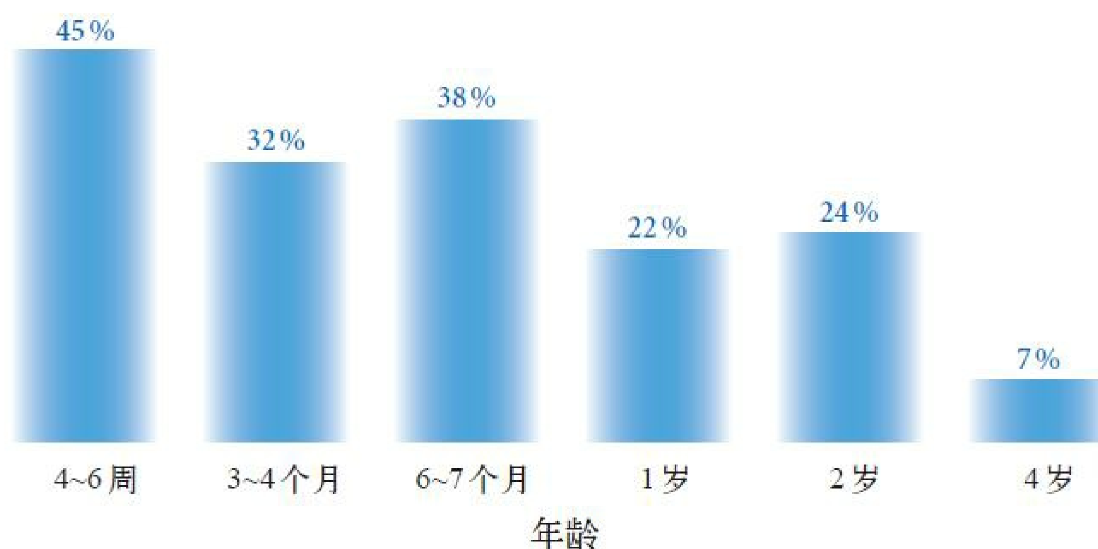


图1－2 有多少孩子会在夜里醒来两次以上？

之前介绍的美国调查研究也得到相似的结果。该问卷调查结果显示，宝宝满周岁以前，几乎有一半会在夜里醒来多次；1~3岁之间，只剩下9%的宝宝会如此。

问题不会自动消失

我们的调查结果反映出一个事实——宝宝的睡眠问题在3岁以前不会自动消失。如果半岁大的宝宝还不能一觉到天明，可预见的是，一年

后的夜里父母还是会围着宝宝团团转。有些宝宝曾经有几个星期甚至几个月的时间睡得非常香甜，却在一次生病或是度假之后改变了睡眠习惯——从此无干扰的宁静夜晚再也没有了。然而这些宝宝所占的比例，是这项统计可能无法显示出来的。

“压力温度计”

“孩童的睡眠干扰”一般指的是孩子入睡需要的时间较长、夜里醒来多次——或者两者兼有。孩子整体睡眠时间太少，所以白天闹得厉害。父母当然也深受其害，因为他们的睡眠会跟着被打断——毕竟醒来后要马上再入睡并不容易，而且损失的睡眠常常是补不回来的。

所有的父母——几乎都是带着孩子到诊所来的母亲——都会被特别问到：“感觉压力大不大？”为此，我们设计了“压力温度计”。

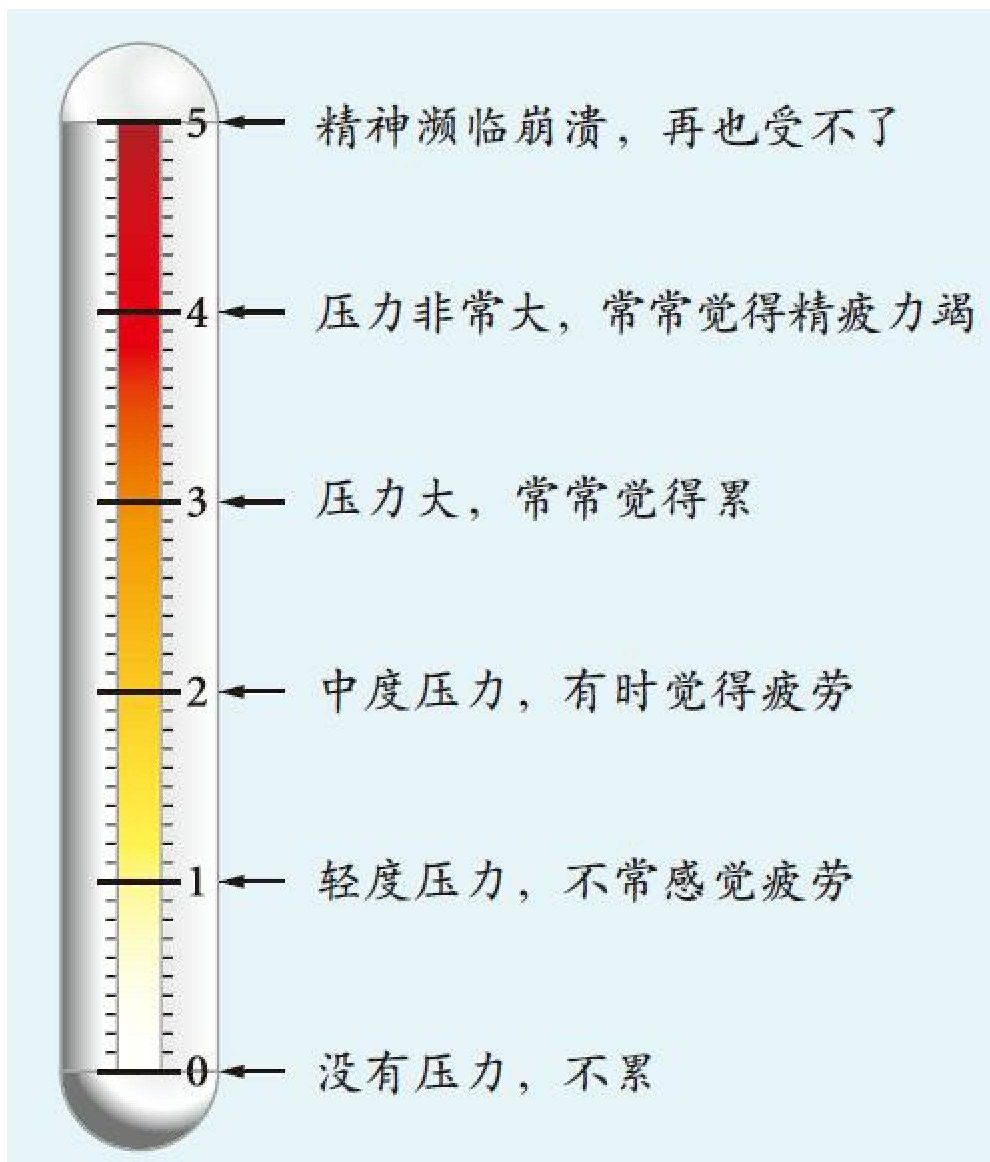
有很多父母因为夜里无法安睡而备感压力。尤其夜里必须起来两次以上的妈妈们，往往会感到无比沉重的压力和疲惫，只有很少数难入睡孩子的妈妈会把自己归入“没有压力”的级别。相对而言，易入睡孩子的妈妈就很少感到压力大或疲劳。

大多数妈妈都很享受宝宝4个月大的这段时期，和其他时间相比，这时妈妈们的压力指数相对较低。世界上有什么比拥有一个微笑、安静又满意地躺着的宝宝更美好的事？最麻烦的前3个月已经过去了，宝宝不再经常声嘶力竭地哭叫；他还没有办法四处捣蛋，一天甚至可以睡上15个小时之久。即使宝宝还是有睡眠问题，父母也多半不会跟这个时期的小宝贝计较。

全心全意地为自己的孩子付出是一件美好幸福的事。绝大多数的父母亲都全心付出，而且准备好奉献自己。但是个人该有的生活质量应该尽早恢复，这不但对母亲有好处，对宝宝以及其他家庭成员也都有益无害。

说真心话　你觉得压力大吗?

如果宝宝有入睡难和睡眠无法持续的问题，父母的压力会特别大。你可以通过测量看看宝宝的睡眠行为和你的“压力指数”有多大关系。



①请你从压力温度计上找出目前受压的程度。

②你的孩子平均每夜叫醒你几次?

③你觉得你的压力指数和宝宝的睡眠行为有关系吗?

重点整理

睡眠问题在小宝宝身上是很常见的。

“我们家的孩子没有办法睡过夜，该怎么办？”对许多父母而言，这是个非常急迫的问题。每三个婴儿期的孩子，至少有一个会在夜间醒来哭闹多次，而且这个问题通常不会自动消失。

难入睡的孩子会造成父母的压力。

易入睡孩子的父母通常感觉平静。

难入睡孩子的父母——尤其是母亲——通常备感压力和疲惫。

难入睡的孩子并不是“问题宝宝”。

孩子是具有学习能力的小人儿。所有健康的宝宝在6个月大时就能单独入睡，而且一觉到天明。如果你的宝宝还做不到，这是可以很快学会的。

儿童睡眠知多少？

你的孩子睡多久？

●宝宝的睡眠时间

你一定听过骄傲的妈妈们这么说——她们的“乖宝贝”生下来后只在喂奶的时候才醒，而且几周后就能一觉睡到天亮。的确有这种天生的“易入睡宝宝”，他们在沉睡时不会被任何动静惊醒。对生性活泼好动的孩子的父母们而言，这简直是天方夜谭；他们的宝宝绝不愿错过任何事，而且似乎从不想睡觉。



或许你不像易入睡宝宝的父母一样好命，但也不必灰心。即便是活泼好动的宝宝，也可以学会晚上在适当的时间入睡，而且能在自己的小床睡到第二天早上。如果孩子中间短暂醒来，他们也都能学会怎么处理，不需要叫醒父母。

很多睡眠特别短的宝宝——比如6个月大、只睡9个小时的孩子——也能学习拉长睡眠时间。就算宝宝真的只需睡这么少，他们至少可以学习如何将这短短的睡眠完全挪到晚上，并且将作息调整至和父母相同。

少数宝宝有天生的神经性干扰，这会让他们睡不安稳，而且在夜里规律地醒来好几个小时。这时我们介绍的睡眠学习计划也不会太管用，但是这种情形并不多见，大多数孩子都是健康、有能力学习睡眠的。他们都能够养成适龄的睡眠习惯。

以下我们要来了解孩童的睡眠历程。本书所提供的建议，都是建立在这个知识的基础上的。

一夜有多长?

孩子该睡多久？最新的数据显示：儿童实际的睡眠时间比大部分父母估计的少得多。

宝宝出生后第一个星期，夜里睡得非常少。在图1–3中，我们可以看到夜晚睡眠时间是如何随年龄发展而变化的。细线画出的是父母所给的数据记录，粗线则是我们“修改”过的线条，两条线之间的差距很小，几乎没什么不同。新生儿在最初两个月的夜间睡眠时间少于8小时，之后才会渐渐地增加。6个月大时，平均夜间睡眠时间约为10个小时，一直维持到孩子7岁大，接下来孩子对睡眠的需求又会渐渐减少。从婴幼儿期到学龄儿童期，孩子的夜间睡眠时间几乎没有改变。

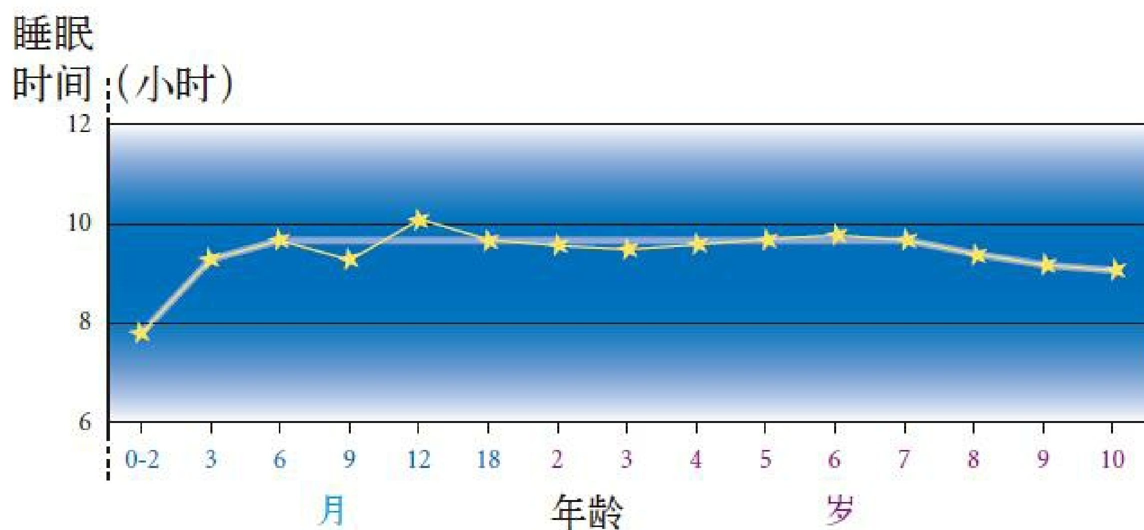


图1－3 夜晚睡眠时间

美国的调查报告指出，只有少部分的儿童能睡超过11个小时。早期的报告大部分估计的睡眠时间比较长——在苏黎世一份长期研究调查中，父母对孩子夜间睡眠时间的估计平均多出1个小时。这样看来，孩子平均夜间睡眠时间约在10~11个小时之间。当然有些孩子的睡眠习惯很好，会睡得比较久、比较沉。关于这一点，稍后我们会有更多的探讨。

孩子从幼儿期到学龄前，夜间睡眠时间改变不大。这个好处是，年龄差距不大的兄弟姐妹在前几年可以大约在同一个时间上床。孩子对睡眠的个别需求，则可以通过睡午觉来平衡。如果年纪小的孩子需要的睡眠特别少，而年长的孩子刚好很爱睡，那么年纪大的孩子就该比小的先上床。

睡眠如何分配?

新生儿体内还没有时间感——他无法分辨白天和晚上，两个时段睡得一样多。他的睡眠时间平均是16个小时，这16个小时会被切成长短不一的时块，平均分布在白天和夜晚。出生后的第一个星期，状况也常与

平均值有很大的误差。

新生儿会在3~6个月大的时候，慢慢学会如何分辨夜晚和白天。他们夜里的睡眠会渐渐增长，白天睡眠的次数和长短则相对减少。3个月大时，婴儿夜间便睡得明显比白天长，很多婴儿在白天只睡三次小觉。

说真心话　你的孩子睡多久?

幸运的是，幼儿和儿童不只在夜里睡觉，他们白天也睡。睡多久以及睡几次取决于他们的年龄、对睡眠的需求以及睡眠习惯。下列问题可以帮助你了解你的孩子实际上睡了多少。图1－4则提供了一个平均比较值。

你的孩子夜里睡多久？

◯少于8小时

◯8~9小时

◯10~11小时

◯多于11小时

你的孩子白天睡多久？

◯少于1小时

◯1~2小时

◯2~3小时

◯多于3小时

你的孩子白天也睡吗？

◯没有

◯是，一天一次

◯是，一天两次

◯是，一天多次

你的孩子白天和晚上加起来总共睡多久？

______________小时

你对孩子的睡眠需求满意吗？

什么年纪应该睡多少？

等到宝宝6个月大，时机便成熟了。他们可以在夜里不间断地睡上大约10个小时（不喂食）——而且所有健康的宝宝都能学习这个睡眠模式。你的孩子如果夜间没有睡够，白天可以补回来。6个月大到刚满两岁或两岁半的宝宝，白天只需要两次睡眠——一次早上、一次下午；之后你的孩子会调整到一天只睡一次午觉。在2~4岁间，大多数孩子连睡午觉的习惯也戒了。夜晚的睡眠会从7岁开始渐渐缩短，每年大约缩短15分钟。

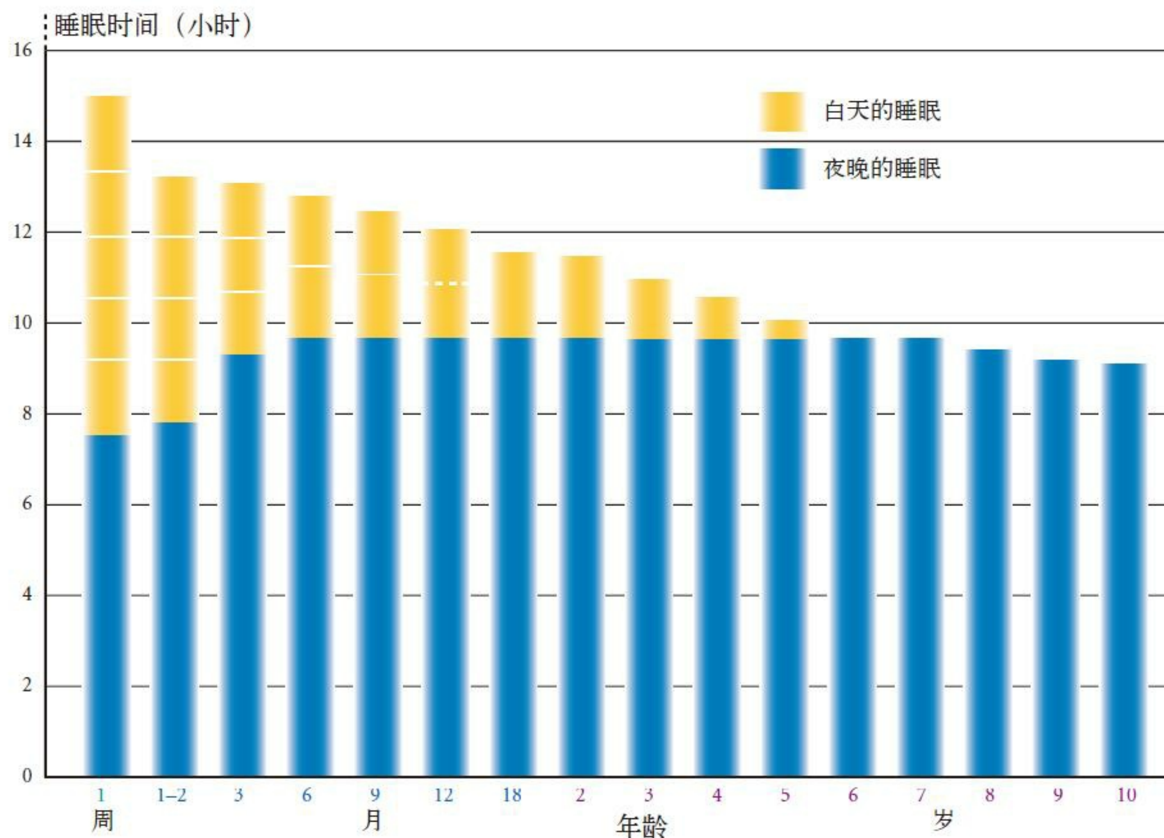


图1－4 睡眠长度的发展

从图1–4你可以看到孩童睡眠的长度是如何发展的，以及睡眠如何随着年龄分布于白天和夜晚。这是美国睡眠状态研究协会得出的数据，该数据显示美国孩子的睡眠时间特别短；瑞士的孩子白天则明显睡得多些。若你将孩子的睡眠习惯与美国的研究数据比较的话，可能有1~2小时的误差；尤其是白天的小睡，差别更是明显。

当然在很多孩子的身上还有“发展空间”——如果他们养成良好的睡眠习惯，可以睡得更多。根据我们对父母所进行的调查，几乎有一半受访的父母觉得他们的宝宝睡得太少。

有些孩子在白天的时候会揉眼睛、哭闹不止，而且对做什么都没兴趣；有些孩子则好像心满意足，可以自己玩很长时间。父母往往在“睡眠训练”之后才察觉，他们的孩子要是再多睡几个小时，脾气会更好。

可能你也会发觉你的孩子睡得比图上的平均值多。通常这不需要担心，或许你的孩子只是想睡这么久。

发作性嗜睡症

这是一种需求量很大而且无法抵抗的睡眠需求，发作时会让孩子每天多次进入深度睡眠。这种例子虽然很少见，但是它可能是一种叫“发作性嗜睡症”的病。这种病通常上小学以后才会出现，而且病例实在极端稀少，少到我们不需要再作进一步解释。如果你真的觉得孩子嗜睡得离谱，而且白天还是昏昏沉沉，那你最好向儿科医生咨询。

●缺乏疲劳

将孩子睡眠的长短跟统计图数值比较时，你会发现：你的孩子整体来说睡眠时间足够，可能还多于平均值，只是他晚上不想上床或是夜里会突然醒来想玩。如果这发生在一个睡眠不足的孩子身上，更会增加父母的负担。

半夜搭积木

12个月大的米拉总是会在凌晨大约1点时醒来，而且接下来的1~2个小时内精力充沛。她不但完全不想再继续睡，而且还要玩搭积木。

米拉的妈妈在半夜1点的时候当然没有跟女儿一起搭积木的心情。她试着给她奶瓶、把她带到自己的床上一起睡——一切都只是白费力气。妈妈只好沮丧地把米拉再放回她自己的小床。米拉哭喊了1个小时，然后才又慢慢入睡。同样的剧情每两天要上演一次。

我们探讨的结果是，米拉睡觉的时间是问题的核心。米拉情况“好”的时候，也就是夜里不会醒过来的时候，她可以从晚上7点睡到早上7点。再加上3个小时的午觉，她总共睡了15个小时！正因为缺乏疲

劳，米拉才会在半夜醒过来。解决的办法很简单——在米拉午睡一个半小时后，就必须把她叫醒。第二夜她就能一觉到天明了。米拉的妈妈目瞪口呆，她太高估孩子对睡眠的需求了。

这种情形还不少见。“希望宝宝晚上6点上床、睡到早上9点”——这个父母们开玩笑说出来的愿望，还是不要实现为好。

谁让宝宝晚上6点上床，谁就必须承担宝宝早上4点醒来后精神饱满的后果！

●太早上床

10岁的乌多的故事告诉我们，年纪稍大的孩子也可能存在太早上床的问题。

乌多的妈妈每天晚上7点到7点半之间就赶儿子上床，并且顺手把他房间的灯也熄了，可惜单亲上班族妈妈并没有因此得到她渴望的宁静夜晚。乌多总是会从房间出来要水、要吃的，或者要和妈妈“讨论”，一直折腾到9点半或10点才真正入睡。

周末乌多想多晚睡就可以多晚睡，这反而能让他高高兴兴地去睡。周末的时候他也是早上7点就起床，和平时他必须上学的时候一样。很显然，乌多已经得到充分的睡眠，9个半小时也大致合乎他这个年龄的睡眠时间平均值。

虽然如此，他的妈妈还是不希望跟儿子在客厅一直耗到晚上10点。我们商量出一个办法：乌多必须7点半以前在床上躺好。如果他遵守约定，妈妈就坐在床边陪他到8点，乌多可以选择聊天或者一起玩。然后妈妈离开，乌多可以自己在房间里玩到9点半，条件是这段时间内他不可以吵妈妈。乌多马上同意这项提议。他现在可以在熄灯后几分钟内就入睡。

睡眠时到底发生了什么事？

50年前，两位美国科学家阿瑟林斯基和克莱特曼发现，睡眠并不是一种稳定的状态。在实验室里可以通过EEG（一种记录脑电波的仪器）正确测出脑部整个夜晚的活动。

由此我们可以区分出两种非常不同的睡眠类型，专业术语叫作“REM睡眠”（REM即rapid eye movements，快速眼动）和“非REM睡眠”。我们一般的说法是“做梦”和“深睡”。

●深睡期和做梦期

我们刚睡着时，会先陷入一种非常安宁的深睡状态中。我们会先后经历深睡的四个时期，就好像慢慢走下楼梯，一步步地陷入更深的睡眠。到达第三和第四个时期的时候，呼吸会变得非常平缓，心跳规律，大脑也处于“休息”状态。在EEG仪器上可以看到大的、缓慢的波幅，即一般所称的δ波。在这个阶段里，大脑对肌肉发出的刺激非常少，因此我们身体的动作不多，但是有可能会打鼾。

在第三和第四阶段里我们很难被叫醒，例如我们听不到电话铃响。就算醒来，一开始我们也会很迷糊，需要一点儿时间才知道自己身在何处。这个作用和某些儿童睡眠干扰（夜惊和梦游）很相似，稍后我们在第四章会有深入说明。

2~3个小时之后，深睡期第一次与做梦期交接。REM这个词告诉我们，在这段睡眠时期，眼睛在闭着的眼皮后面相当快速地移动着，同时心跳和呼吸变得比较急促且不规则。这时身体会消耗更多的氧气，大脑忽然活动起来——我们做梦了！如果我们在这个时期被唤醒，也许可以很清楚地讲述最后一个梦境。

静静地做梦

直到今天仍然没有人知道我们为什么做梦。我们知道的是，做梦时无法梦游或打架，因为我们的肌肉在做梦期几乎都处于“停电”状态。大脑虽然向肌肉发送了很多刺激，但这些刺激却都在中途被脊髓挡住了。唯有这样，人才可以在活动的梦境中几乎动也不动地躺在床上，在睡眠中休息。如果此时手和脸部肌肉有些抽搐动作的话，肯定和所做的梦有关。

●婴儿睡眠形态的改变

婴儿和成人一样，做梦期和深睡期会在夜里多次相互交替。但是在早产儿的睡眠中，做梦期占了80%，而足月生下的宝宝只占50%，3岁的幼儿占1/3，到了成人则只剩下1/4。睡眠专家研究过，为什么REM睡眠对母体里的胎儿及新生的宝宝这么重要。有几位专家认为，婴儿会在睡眠的同时训练大脑成长——通过梦境刺激神经束和神经末梢，就像听觉和视觉刺激神经的作用一样。也许胎儿在母体中及刚出生的第一个星期用活跃的REM睡眠度过是有意义的，大脑可以通过这种训练准备接收感觉。宝宝可以在睡眠中“学习”。

新生儿还有一个特点：他们刚睡着时，最先陷入的是做梦期（REM睡眠）。但是3个月大以后，最先进入的就是深睡期了。深睡期在新生儿时期还没有成熟，要到6个月大以后，睡眠的四个阶段才能被清楚地区分出来。这时宝宝的睡眠形态和成人已经很相近了。6个月大宝宝的大脑已经发育得很好，睡眠形态也成熟到一觉可以睡上9个或10个小时，甚至11个小时！然而现实为什么却常常不是这样？我们在下一段就会讨论到。

●睡眠模式：入睡、苏醒、继续睡

早在20世纪80年代，费贝尔教授就已经解释了睡眠过程和睡眠干扰的连带关系。图1–5显示了一个6个月以上，而且睡眠形态已经成熟的宝

宝的睡眠过程。

在这个例子里，夜晚是从晚上8点算起至第二天早上大约6点。如果你的孩子比晚上8点早或者晚一点儿上床，那么你可以把统计图所标的时间点提早或延后。

在这张图表中，你也可以分辨出我们之前已经解释过的两种睡眠模式，即REM睡眠（做梦期）与非REM睡眠（深睡期）。在这张统计图中，我们简化了深睡期，只用两个阶段来表达：较浅的和较深的深睡。

较深的深睡出现在入睡后第2~3个小时，然后再一次出现在清晨的睡眠里，剩下的夜晚做梦期（REM睡眠）会和较浅的深睡期（非REM睡眠）多次互相交替。这中间的箭头代表“短暂的苏醒”；前两个在晚上9点半和10点半的箭头则表示“从深睡期醒来的半苏醒状态”。

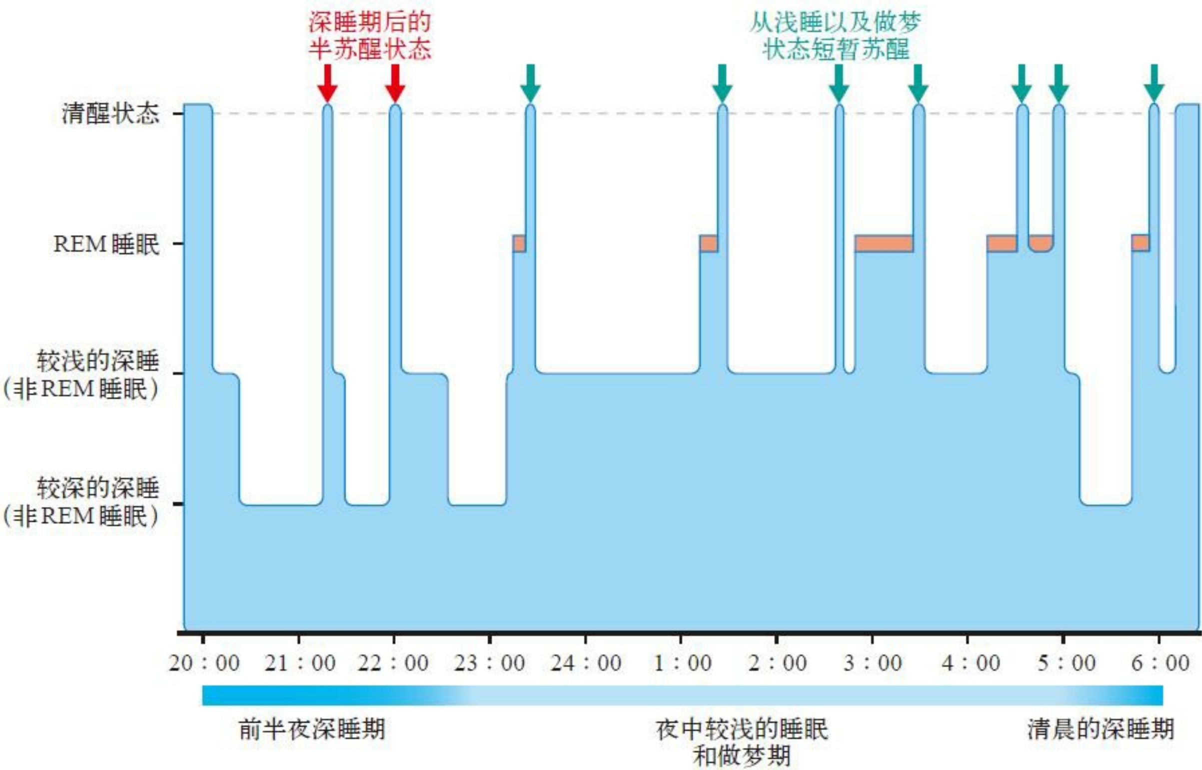


图1－5 6个月以上孩子的睡眠模式

在这个例子里，孩子在晚上8点的时候被带上床，约5~15分钟后孩子便进入深睡。如果进入较深深睡期的宝宝还小的话，这时可能很难唤醒他。不管父母是打开吸尘器、开灯或是把宝宝从车中抱上床甚至帮他换尿片，他还是会沉浸在安静的梦乡之中。

就是睡不着

或许有些父母会提出异议："我们的孩子没有那么快就睡着！有时候甚至要哄一个多小时。我们觉得，宝宝好像在抗拒入睡。"你的孩子也是如此吗？原因很可能是，你哄他睡觉时，宝宝根本还不累。他的生物钟还没到要睡觉的时候。这时候你该怎么办？请参考第二章的建议。

很多孩子表现出疲倦的所有征兆，却用尽一切力量来抵抗上床睡觉。这该怎么解释？这些父母大多习惯要用一些手段哄孩子入睡。他们不单单陪着孩子躺在床上，他们也跟孩子一起做些活动，直到孩子睡着。

玛丽卡（9个月大）入睡时，妈妈要一直陪着她两三个小时，期间要一直看着她的眼睛、握着她的手，而且还要不时把她抱在怀里。

又或者像一些父母，"必须"和孩子一起躺在床上直到宝宝睡着。如果他们胆敢太早起身或是偷偷溜走，宝宝就会醒过来，一切都必须重新开始。

这些孩子有一个共同点：他们不能放松地依偎在自己的小床上等着睡觉。因为他们怕一睡着之后，父母的慈爱就会从他们身边溜走。

做父母的其实可以体会孩子的感觉。即使是大人，如果临睡时想到"我一睡着被子就会被偷走"，相信也会忐忑不安难以入睡。同样的道理，你的宝宝也在"想"，"我一睡着，爸爸妈妈就溜了。我只有一个办法：千万不能睡着！"还好不是所有的宝宝都有这种反应。很多宝宝的

睡眠需求，战胜了保持清醒的意志。

正常的苏醒过程

回到图1–5——每个孩子迟早都会睡着。对父母而言，这代表“现在我们大约有3个小时的清静”。图上标示“短暂苏醒”的箭头，会在晚上11点以后才出现——这也刚好是累坏了的父母自己睡得最沉的时候。

然而，有些孩子在20或30分钟后就会第一次啼哭，这可能表示他们还没有真正睡着。正常的状况是，宝宝在入睡1~1.5小时后从熟睡中“半醒”过来，大部分时候父母对此不会有任何察觉。宝宝可能翻个身、嘴巴动一动、揉揉眼睛或者喃喃自语，接着又继续睡。引起半醒状态的原因是大脑电流的改变。从脑波图上我们可以清楚地看到，这个时刻也正是所有的睡眠模式混合在一起的时候。图上9点半和10点半的两个箭头指的正是这种状态。这时宝宝会处于半睡半醒之间。

有些孩子的反应则不太寻常。他们起身在房间里或屋子里到处游荡——他们在梦游。有些孩子则不可控制地叫喊、抽搐、乱踢乱打，甚至持续达20分钟之久，这种情况叫做夜惊。这如果发生在很小的孩子身上并不是一种精神病，而是睡眠成熟过程延迟造成的。我们会在第四章告诉你如何应付这种情况。

有超过90%的睡眠干扰和睡眠习惯有关。睡眠干扰是否会发生，取决于孩子沉睡3小时后发生什么事。在前面的例子里，第一次的REM期（做梦期）大约会在11点时出现，之后会再出现6次。图上箭头所指的，就是孩子在重新陷入熟睡期以前（不会像之前睡时那么深），每过了做梦期后都会短暂苏醒一次。他们一夜大约会有7次从做梦期醒来，有时也从浅睡中醒来，凌晨3点之后频率更高。许多父母可以准确认出时间，就是因为他们这个时候会被孩子规律性地吵醒。

没有孩子能完全一觉到天明

所有的孩子——包括所有的大人——一个晚上通常会醒来好几次。差别在于有些孩子马上可以再入睡，父母甚至完全没有察觉。相反，有些孩子会真正醒过来并开始哭闹，爸爸或妈妈会从沉睡中被叫醒，也必须起身哄他们的宝贝重新入睡。幸运的话，孩子每夜只啼哭1~2次，也有可能每个做梦期之后——也就是一夜7次甚至更多——都会醒来哭闹。这并不是做噩梦的关系，这是正常学习而来的行为。

睡醒就哭

●“为什么我的孩子半夜常会醒来哭闹？”

你也许会问，为什么孩子会在REM做梦期之后醒来？为什么有些孩子能直接再入睡，有些却每次都会哭闹？

睡太熟是危险的

首先回答第一个问题。我们可以想象，远古时代的夜里对人类来说并不是太安全。他们睡在简单的草屋里，甚至毫无遮蔽，整夜熟睡会让他们暴露在危险之中。在做梦期——尤其是每个做梦期快结束的阶段——他们会很容易被惊醒，并且对可疑的声响快速作出反应。从生物学的角度看，带有“警觉系统”的睡眠模式不但很有意义，还能帮助我们幸免于难。直到今天，我们在睡眠的做梦期后，还能马上因为可疑的声响（例如燃烧物体的声响）而惊醒。每次醒过来，我们都会查看是不是一切正常。宝宝们也是一样的。

现在轮到第二个问题：“为什么我的孩子半夜常会醒来哭闹？”孩子夜晚醒来时会检查：我躺的姿势对不对？我能得到足够的空气吗？我觉得太热或太冷吗？有什么地方会痛吗？也就是说，他们会借此机会检查自己身体是否正常运作，这是非常重要的。他们同时也会“检查”所有的

事物是否都如同他们入睡前一般，感觉是否一切正常。

苏醒然后继续睡

6个月大的瓦妮莎在晚上8点被放到小床上，这时她还醒着。妈妈亲吻她道晚安之后离开房间。瓦妮莎找到她最舒服的睡觉姿势，把大拇指送进嘴里，很快就睡着了。3个小时后她第一次醒来，检查一下是不是一切都正常——周围的环境呢？大拇指呢？——都没问题，一切感觉都正常。瓦妮莎不需要启动她的“警觉系统”，她在真正清醒之前再度入睡。不论是午睡或夜间睡眠，她都可以在每次醒来之后再度自行入睡。

醒来就哭

蒂姆和瓦妮莎一样是6个月大，也还在吃母乳。瓦妮莎从3个月大起，都是在还醒着的时候就被放到小床上自己睡。相反，蒂姆总是在妈妈抱着喂奶的时候睡着，不论是白天还是晚上。妈妈晚上8点抱着他坐在摇椅上轻轻摇，10~15分钟就可以把睡着的蒂姆放到小床上去。

跟瓦妮莎一样，蒂姆在3个小时后第一次醒来。虽然他的身体没有感觉不适，可是——发生了什么事？妈妈的温暖和味道哪里去了？轻轻摇摆的感觉哪里去了？还有，乳房哪里去了？刚刚不是还依偎着妈妈，好好地含着妈妈的乳头吗？蒂姆也同样在检查他的环境是不是一切无恙。但是他的“警觉系统”发出警告：很多事情不对劲了！他孤单地处在一个不同于入睡时的环境里。蒂姆马上完全清醒，用尽全身的力气开始哭喊。很快地，还没完全清醒的妈妈就来把他抱起，坐在摇椅上轻轻地晃。“没错，”蒂姆心想，“这才是睡觉时该有的感觉。这样才对。”他要妈妈轻柔地摇晃着，而且就算不饿，也要嘴里含着妈妈的乳头直到睡着。这个游戏会在凌晨1点时重复一次，3点半一次，接着4点半和5点再各一次。蒂姆是一个健康活泼、惹人喜爱的宝宝，父母感到幸福骄傲，因为他在这个年纪已经学会很多事情了。但是有一件事他还没学会——

自己睡觉。白天不行，晚上不行，夜里醒来后更是不行。蒂姆学会的反而是：“我夜里醒来后，一切都和我入睡时习惯的不同。我必须哭喊，妈妈才会恢复一切。她如果没有马上过来，我就得哭得大声一点儿、久一点儿，我还是可以得到我所习惯的一切。只有我认识的才是对的，就这么简单。”

蒂姆是这么“想”的。他真的已经学到很多！妈妈会在夜里多次帮助他入睡，毕竟喂奶这件事没有人能代替她。她拖着疲惫的身子牺牲奉献，却完全没办法改善蒂姆的情况。相反，她在阻止着这种改善，蒂姆完全没有机会学习到“不依赖他人入睡才是正常的”。他如果学到这件事，也能一觉到天明。

依赖妈妈入睡

有很多类似蒂姆的孩子，晚上和夜里睡觉时要依赖父母。他们有一个共同点：他们在某种条件下进入梦乡，夜里醒来后自己却无法恢复这种环境条件——这要等到孩子大约3岁时才能办得到。所以睡眠干扰在2岁前常常发生，而3岁后发生的概率就相对降低了。

以罗伯特（6个月大）为例，他虽然独自在小床上入睡，但是他需要吮着奶嘴。他的妈妈每天夜里要起身10次，帮他把奶嘴塞回嘴里。因为罗伯特还无法自己找到丢了的奶嘴。

蒂尔（10个月大）也是自己睡在床上，但是要抱着奶瓶。一夜下来爸妈要帮他捡上9次奶瓶。

亚尼克（8个月大）则是要坐韵律球。夜里妈妈或爸爸要抱着他坐在球上，上下弹动10分钟，直到他睡着为止。

弗洛里安（12个月大）的习惯是要玩着妈妈的头发才能入睡。

安妮娜（6个月大）完全不想睡在她自己的床上。不管白天、晚上

或夜里，她都是在吊床上被摇着入睡。

有些孩子的入睡习惯听起来或许可笑，但这却是无计可施的父母硬想出来的解决之道。他们为了哄小宝贝入睡，已经是无所不用其极。有些父母把自己当成脚踏垫躺在儿女的小床边，有些人深夜开车载孩子兜风，或者推着婴儿车在家里打转。有人打开吸尘器或电视，还有个妈妈让洗衣机脱水，把孩子放在上面哄他们睡觉。尽管哄孩子睡觉的方式千奇百怪，达到的效果却与父母的期望相反——这些方法只能暂时发挥作用，不仅如此，还妨碍了孩子学习如何好好睡觉。事实上，孩子入睡的能力是与生俱来的，只要给他们机会，所有的宝宝都可以学会。

独自一人睡得较好

我们前面提到的瓦妮莎便能在夜晚独自一人睡觉。她可以自己找到大拇指。因为她从一周大开始便醒着上自己的小床，所以她觉得这是正常的，而且很自在。不管大家再怎么反对吸吮大拇指的习惯，像瓦妮莎这样的“大拇指宝宝”倒是绝少有睡眠的问题。

当然，代替大拇指的奶嘴也很有用，但前提是孩子要能自己在夜里找得到奶嘴。两岁开始——基于安全考虑，不可以早于两岁——也可以用小毯子或毛绒玩具帮助孩子入睡。这两者在夜里很容易就可以摸到。

独自一人入睡、不靠父母帮助的孩子，的确睡得比较好。有一个例子可以证明——在之前提到的睡眠研究有一个令人吃惊的结果：大约有一半的受访父母会把孩子哄睡后才放到小床上。和父母直接让他们自己入睡的孩子相比，这些孩子睡得更不好，也会更频繁地醒来，但这不是唯一的差异之处：

需要父母哄睡的孩子，夜里平均少睡1个小时！

只有夜里醒来才需要帮忙

孩子晚上的入睡模式通常会与夜间睡眠习惯的好坏有关，但也并非全然如此：

安娜－莱娜（1岁）从出生后一直是独自在小床上入睡，但是每夜要喝掉一大瓶宝宝茶和牛奶。她特别聪明，夜里醒来时总想要享受和昨晚一样的待遇。

她学会了区别：“晚上单独入睡是简单的，夜里醒来再单独入睡是难的；晚上我可以单独在小床上入睡，夜里就必须给我奶瓶。”像安娜–莱娜这样的孩子特别容易重新学习。别的孩子必须学习的“单独入睡”，他们已经会了。

夜里再也睡不着的爸爸

劳拉是一个温和单纯的孩子。从出生开始直到4岁，她一直和爸妈同睡一张床。因为她睡觉很安静，所以父母对同睡并不以为意，也没有想要改变。

劳拉4岁时，有一天板着严肃的小脸宣布：“我已经长大了，现在开始我要在自己的床上睡觉。”她说到做到，这反而令劳拉的爸爸很难过。女儿依偎着他的背睡觉已有4年之久，他已经太习惯这个感觉，以至于他后来夜间苏醒时无法再度入睡。他的夜间警觉系统指示：“有事情不对劲了。”于是劳拉的爸爸把女儿重新抱回自己床上，直到女儿多次抗议：她已经长大了，爸爸这才放弃。不管愿不愿意，他的睡眠习惯必须根据没有女儿在身边依偎的状况而重新调整。

重点整理

每个孩子都能学习单独在小床上入睡，并且一觉到天明。如果你了解孩子的睡眠过程，你就能明白这些建议奏效的原因。

宝宝在6个月大时，就能分辨白天和晚上。

他们的睡眠模式已经成熟，过程几乎和成人一样。他们能够10个小时不间断地睡，而且夜里不需要进食。

夜间会醒来是正常的。

睡眠不是单一的状态。在夜里，深睡期和做梦期会多次相互交替。每次做梦期后孩子会暂时苏醒，这是完全正常的。

固定的入睡习惯可能会造成孩子难入睡的问题。

许多孩子在夜间醒来后无法自己重新入睡，每次他们都会哭着找爸爸妈妈。这些孩子并不是“有问题”，而是学习能力特别强。他们学到，不论白天、晚上或是半夜里，入睡和某些活动是联系在一起的。他们自己无法满足入睡时的习惯条件，所以需要父母的帮助。

单独入睡的孩子也能一觉到底。

能够自己单独在小床上入睡的孩子，极少会有睡眠问题。虽然他们也会在夜里醒来多次，但是都能自己再入睡，不需要依赖父母的帮助。

第二章
让你的孩子成为“易入睡宝宝”

本章你将读到：

在宝宝满6个月之前，作好哪些准备可以让孩子成为“易入睡宝宝”？

什么是宝宝的睡眠安全？

宝宝哭闹很频繁，该如何帮助他？

如何在宝宝6个月大时让他养成良好的入睡习惯？

“与父母同睡一床”须知

哪些固定的睡觉时间对你的孩子有益？

出生后的前6个月

宝宝出生后的第一周，对所有人来说都是很兴奋的时期，尤其是第一胎。许多父母，在情感上完全被这个彻底改变他们生活的小生物给淹没。他们绝不让宝宝离开视线范围，不管白天还是夜晚，宝宝一定要近在咫尺。



在许多父母身上，伴随这些正面的感情而来的还有疲惫，偶尔加上力不从心的感觉——尤其宝宝哭闹不停，父母难得片刻宁静，更别提好好睡一觉了。到底该听从哪些建议呢？

当你的宝宝还小，甚至未出世时，你都有机会在这个阶段养成孩子

良好的睡眠习惯，麻烦根本不会发生。如果你的孩子已经几个月大，也有了非常固定却不太好的睡眠习惯，他可能会在刚开始要改变这种情形的时候反应激烈。我们会在第三章里介绍如何养成孩子良好的睡眠习惯，同时又兼顾到他的睡眠需求。

在接下来的几页里，我们要说的是如何让你的孩子从出生的第一天起就容易入睡。你现在已经大致知道良好的睡眠习惯从何而来，会造成什么影响。你可以利用这些信息，主动预防孩子的睡眠问题。

如果你的孩子从一开始就是个易入睡宝宝，第三章的建议完全派不上用场，那正是我们所愿意看到的。

宝宝怎么睡才安全？

提到孩子的睡眠，最重要的就是安全。

在德国，1万个婴儿中就有5个在1岁之前猝死，通常原因不明。一个之前看似完全正常健康的婴儿，忽然在睡眠中意外死亡，这是满1岁以前婴儿最常发生的死因。宝宝两个月和3个月时风险最大，之后就会明显下降；第6个月开始，概率变得很小；1岁以后，危险性已微乎其微。

婴儿猝死的原因仍不明确，但近几年有越来越多针对潜在危险性进行的研究，提出了许多有效的预防建议。1990年之前，在德国，1万个婴儿中有18个猝死，每年有多于1000件的死亡案例；2004年已降到323件。荷兰通过积极的倡导，婴儿猝死的死亡率为欧美最低——1万个以上的婴儿才有1个猝死。如果德国也能办到，每年就可以多存活250个孩子。

以降低风险为目标

父母该怎么做才能将婴儿猝死的风险降到最低？以下两页是一个美国医学院儿科医生工作小组，根据最新的研究成果所提出的建议。

或许你会纳闷，婴儿猝死鲜有发生，为何需要如此重视？我们认为，当一个健康的孩子就这样在睡眠中死去，这是可怕的悲剧。只要能够阻止一件，花多少功夫都是值得的。

怎样做最有效　六大要点，确保宝宝的睡眠安全：

1.睡觉时务必让宝宝面朝上仰卧

宝宝出生后应该立刻习惯面朝上的姿势，最好在医院就开始。过去我们认为仰卧会让宝宝容易噎到，这是不对的。千万不要让你的孩子俯卧。侧卧也要避免，因为宝宝容易一翻身就变成俯卧。只有面朝上是安全的。在美国，宣传口号做得非常顺口，叫做“背式睡眠”（back to sleep）。你怎么记并不重要，但是千万要照着做。

2.停止抽烟

除了俯卧之外，抽烟在风险排行榜里高居第二。抽烟固然对肚子里的胎儿特别致命，但孩子出生后你也应该给他提供一个无烟害的环境，因为你很清楚——二手烟一样危险。

3.给宝宝一张合适的床

你的宝宝需要一张坚实有弹性的婴儿床和一个睡袋——其他像是枕头、被子、羊毛皮、松软的衬垫、床头罩等等，都是多余的。你的孩子需要呼吸，得到空气。太软的衬垫或者上述其他物品可能会阻碍呼吸。基于同样的理由，就算是可爱的毛绒玩具，在孩子满1岁以前，也不宜带到婴儿床上。你的孩子不需要枕头，也不需要盖被子。一件可以按季节调整厚薄的合身睡袋，永远是最能温暖宝宝的，而且宝宝也不会把睡袋拉起盖到头上。至于在最热的夏天，孩子只需要穿一件薄衣，其他什

么都不需要。

4.注意室内不要太温暖

室温18摄氏度已经够暖和。宝宝冬天睡觉时，也不需要戴帽子和盖被子。不要让孩子过热。你可以用手试探孩子两个肩胛骨之间——如果皮肤摸起来温暖干燥，那就一切正常。

5.让孩子在小床上睡，但是自己要睡在他的附近

对刚出生到6个月大的宝宝来说，最安全的睡觉地方便是父母房间里自己的小床上。宝宝满1岁以后，你也应该睡在听得见宝宝声音的地方。哺乳或喂奶的时候，宝宝当然可以和大人一起躺在床上，但是之后要再把宝宝放回他自己的小床。如果你爱抽烟、太疲劳、吃了药或者喝了酒，你的宝宝更不该和你一起睡。和宝宝一起睡在沙发上尤其危险。

6.哄宝宝睡觉时给他吸吮奶嘴

没有人知道为什么，但是奶嘴能避免猝死的风险。请注意：

★哺乳比吮奶嘴重要。刚开始如果不能两全其美，那就先等1个月，待哺乳顺利以后再给孩子吮奶嘴。

★如果你的孩子拒绝吸吮奶嘴，千万不要勉强他！

★白天或晚上哄宝宝入睡时让他吸着奶嘴。如果宝宝睡着之后奶嘴掉了，就不要再把它塞回去。

睡眠时间与入睡习惯

你现在已经知道，在孩子满周岁前怎么睡最安全。接下来我们要谈

的是，如何尽早让你的孩子成为易入睡宝宝。在第一章中，你已经知道新生儿还无法分辨白天或夜晚。他饿了就醒、饱了就睡，有时候每1~2个小时就要吃一次。要再等上4~6个月，他体内的生物钟才会发育完全。这个生物钟会调整体内机制以适应睡眠状态，比方说，让体温在夜间降低。但是这个生物钟和一天24小时的周期并不一致。在没有规律的三餐、起床上床睡觉等外来影响的情况下，我们的生物钟在大约25小时之后才会宣告第二天的开始。也就是说，我们总是有1小时的“库存”。

或许你在度假的时候也亲身经历过——孩子经常一天比一天更晚上床，而且假期接近尾声时，早上常睡到爬不起来。儿童，也包括小婴儿，需要某种规律性，他们的生物钟才能调整成有规律作息的一天。在婴儿出生的第一周，你就可以帮助他辨别白天和夜晚，找到一个良好的睡眠周期。

●换尿布和哺乳

在夜间，只有当宝宝尿布真的很湿时才需要更换。灯尽量不要太亮，而且喂完奶后马上把宝宝放进他的小床。

减少“活动”

从一开始就让宝宝只在白天玩耍。比方说，在白天，你可以把换尿布这类例行程序延长，一边换一边亲吻宝宝；宝宝刚刚醒来，或者睡足了的时候，要给他特别多的关爱，抱他、摇他，或者让他坐在婴儿车里推他。但是一到夜间，就必须保持环境的宁静。

夜间喂奶

如果你的宝宝吃完奶不愿意马上睡着，可以让他独自玩一下。等到他开始哭闹、没有办法安静下来，再去安抚他。你可以轻轻抚摸他、抱他、摇他、唱歌给他听，或者跟他说话。

但是夜间经常给宝宝喂奶是没有意义的，尤其是当他早就吃饱了的话。只有在特殊情况下，你才必须为了安抚宝宝而喂奶。否则，不论白天或夜晚，要渐渐拉长喂奶时段的间隔会很困难，有些宝宝甚至每隔1小时就要吸妈妈的乳头以寻求安慰。相反，如果你用别的方式安抚宝宝，他就能学着不需要靠着妈妈的胸脯就能入睡。那么，宝宝夜里只有真正饿了才会醒来。

白天哺乳

即使是白天，也只有新生儿或者消化能力不好的宝宝才需要每隔1小时就喂奶。如果你的宝宝很健康，而且体重正常增加，你可以在他4~6周大的时候，开始每隔3小时喂一次奶。到了夜晚，再把间隔拉长一些。

●找到规律性周期

新生儿头几周在睡眠的需求上有非常大的个体差异。有些孩子只睡10个小时，另一些几乎每天要睡上20个小时。如果你觉得宝宝累了，就让他睡。刚开始还不需要去计划宝宝一天得睡几次。

什么时候上床?

当你的宝宝6周大的时候，可以在白天培养一些规律性。你可以试试“两小时周期”——不论他之前睡了多久，只要宝宝醒来两个小时后，就把他放回小床上。

如果你的宝宝差不多3个月大了，你可以每晚在固定时间让他上床，白天则在固定时间让他小睡。这个年龄的孩子白天还需要睡3次（请见图1–4）。

如果你的宝宝白天睡得特别久，请你叫醒他。尤其是到了下午，最

好能拉长他醒着的时间。如果这时候他精神还很好，你可以跟他玩。

醒着上床

你可以从孩子很小的时候开始，趁他还醒着就把他放到床上。万一偶尔他在你胸前睡着了也没有关系，你不需要把他叫醒。宝宝6~12周大的时候，你就可以规律地在他还醒着的时候把他放到小床上。这个时期的宝宝最能学习独自入睡。很快地，你的宝宝就可以好好睡过夜。

你的宝宝入睡时，不需要绝对的安静。白天会发生各种声响的活动最好照常进行。

定时喂最后一顿晚餐

育儿专家乔安妮·卡思伯森与苏茜·舍维尔推荐一招，帮助很多宝宝早早就能一觉睡过夜。你可以在宝宝出生后第3天开始，晚一点儿当然也无妨，只要在出生后一周内实施就可以了。

这个办法就是“定时喂宝宝最后一顿晚餐”。即便你平时是依宝宝的需求哺乳或喂奶，最后一顿晚餐一定要固定在同一个时间喂食，而且最好是在你自己要就寝之前。不论宝宝之前睡了多久，或是前一次喂奶是什么时候，到了晚上固定时间就把宝宝叫醒喂奶。如果宝宝在吃的时候很快就困了，你可以在喂奶的中途换尿片，他就会清醒一点儿。几天以后，宝宝就会习惯在这个时间肚子饿，并且喝很多奶。

可是很多宝宝会睡得很熟，就算是帮他换尿片或喂奶也都唤不醒。假使我们不想强迫小宝贝配合的话，接下来该怎么做呢？我们会在下面告诉你。

谨慎行事

宝宝出生后的第一周，对生理的成熟和发育非常重要。这个过程对他小小的生理组织来说是个很重的负担，也因此有些新生儿还不肯配合固定的时间表。但是定时的晚餐和拖延夜间餐，是你在宝宝还很小的时候，就可以尝试的好方法。

最晚等到宝宝3~4个月大时，他就需要习惯固定的喝奶时间与上床睡觉时间。也许你听说过："如果你总是按照宝宝的要求喂奶，让宝宝自己决定什么时候想睡，一切会逐渐发展出自己的周期。"在很多情况下这当然是有道理的。如果你属于幸运的父母之一，拥有一个很好照顾、单纯的宝宝，也许你完全不需要干涉他的习惯和周期。但并不是所有的宝宝都这么简单，法比安就是一个很好的例子。

怎样做最有效　拖延半夜的喂食

很多宝宝在吃最后一次奶之后，自己会渐渐地越睡越长，直到他饿了才会醒来。如果你的宝宝自己做不到，就需要你提供以下的帮助。条件是宝宝必须满**7**周大，健康良好，而且至少有**5**公斤重。另外，通常**3~4**天以后，成果才会显现。

★将最后一顿晚餐的时间固定下来。

★晚餐后千万不要叫醒你的宝宝。他如果哭的话，耐心等一下，给他机会，让他自己安静下来。

★最好当天是由爸爸"值班"照顾宝宝。宝宝通常不喜欢想要依偎在妈妈的怀里却什么也得不到的感觉。

★如果宝宝在夜间醒来，不要马上给他喂奶。在等待宝宝睡觉的时候可以做别的事，比如拍拍他、跟他说话、给他奶嘴、抱着他走走、换尿片，甚至可以看电视。要是他还不睡，可以用奶瓶装水给他。到最后真的无计可施时，再给他喂奶。

★夜间抱着他踱步、给他水喝或是其他的"帮助"，都是为了让宝

宝的过渡期容易一些，这些绝对不能变成持续的习惯。

★在4~5天内，渐渐把早晨第一餐的时间往后移，最好延到早上5或6点。这样你的宝宝晚上就会喝很多，夜里不会因为肚子饿而很快醒过来。如果过了第四夜还没有什么明显的效果，延迟的计划就该放弃了。你的宝宝还需要一点儿时间。4个星期后，你可以再试试看。

日夜颠倒

法比安才10周大。他的父母已经濒临体力崩溃的边缘，因为小宝宝夜里几乎不睡觉。他不哭闹的话，妈妈会抱着他坐在床边轻轻地摇；他一哭闹，妈妈就会抱着他在屋里踱步。

有时候法比安会小睡，但时间很短。清晨4点~6点间，他就完全清醒了。接着妈妈会给他喂奶、换尿片然后洗澡。法比安很爱洗澡，洗完澡后，他会连续睡上5个小时，从早上8点睡到中午1点。下午他会有一次3小时的午睡。到了夜里，灾难又重新开始。虽然法比安还小，还没办法有固定的作息时间，但的确有必要针对这个情况采取一些措施。

首先，爸妈将小床从地下室拿上来。法比安不该再像之前一样，和妈妈一起睡在沙发上了（之前她不知道这样对她的儿子来说很危险），他要学习独自在小床上入睡。

另外，因为法比安很享受洗澡，洗完澡后也总是睡得很好，因此每天早上的沐浴时间必须移到晚上。

接着，法比安的妈妈必须做一件过去她从来不敢做的事——叫醒她的宝宝，并且让他清醒，让他能习惯正常白天晚上的作息。白天的规律是，法比安每睡两个小时就要被叫醒。晚上则要把每天最后一餐的时间固定在10点，而且在喂他之前，至少要让他清醒3个小时。在这3个小时之间，妈妈可以从容地帮法比安洗澡、换尿片。

令人惊讶的是，结果超乎我们的预期——第一个晚上，法比安可以从晚上10点一直睡到早上6点；他吃完奶后再次睡着，直到早上8点。几天内这个作息规律就定下来了。虽然法比安还是和之前一样常在白天哭闹，但是至少现在，大家夜里都好过得多了。

更多的小建议

★不是每个婴儿洗澡玩水后都会像法比安那样疲劳。很多婴儿刚好相反，洗完澡后反而更兴奋。如果你觉得你的宝宝洗完澡后会想睡，而且肌肤也没有敏感问题，你可以每天帮他洗澡，甚至把洗澡排进每天晚上的睡前仪式中。

★对很多孩子来说，每天晚上安排固定的睡前仪式会有很大的帮助。尤其是睡前的几分钟，你更应该安排亲子共享的时间。

★睡前吸吮妈妈的乳头或奶瓶并不是好办法。至少在宝宝上床睡觉30分钟以前，就该停止这类活动。

尽可能让宝宝独自在自己的小床上——或者说，在没有你的协助下——进入梦乡。

“爱哭宝宝”

3个月之前的宝宝，有的一天哭闹的时间少于1小时，有的却可以长达4个小时以上。“爱哭宝宝”的行为，早先被解释为“新生儿疝气”，但是现在专家们都将无关肠胃问题的哭闹简称为“过度哭闹”。为什么宝宝们生来哭闹程度会不同？为什么4个月大以后会好转？这些问题至今仍找不到解释。但是有一件事是肯定的——对每个宝宝来说，哭闹都是正常的行为。

哭闹是否令你束手无策?

孩子的哭闹会引起所有父母一致的反应，就是希望哭闹赶快停止。“乖宝宝”的父母可以很快达到目的，喂喂奶或抱着走一走，都足以满足宝宝的需求——宝宝的哭闹很快就停了，爸爸妈妈也觉得自己是“好父母”。相比之下，要是喂奶、换尿布、抱着走走或是放在婴儿车里推，都无法让哭闹的宝宝安静下来，这绝对很令人泄气，有时你还得应付好心人的问题，“他怎么了？”或是，“你总不能让他一直哭啊！”

在家里也好不到哪里去。宝宝甚至烦得爸爸或是奶奶不顾妈妈还在哺乳就大骂：“你到底吃了什么鬼东西，让孩子这么不得安宁？”妈妈也开始产生罪恶感。宝宝一哭，妈妈的胃就紧缩成一团，她很害怕宝宝哭起来就一发不可收拾。安抚的动作越来越用力，所有的方法却都不管用，最后，妈妈不再相信宝宝能靠自己安静下来。

我们完全可以体会这种状况，我们自己也有一些安抚宝宝的怪招数。莫根罗特医生把宝贝儿子抱上抱下，还一边跑步；我自己则把卡塔琳娜抱在胸前，在屋里走来走去，直到我的背都直不起来了。现在我们知道：即使我们的孩子当时哭个不停，我们仍然是好父母。说不定我们只是做得太多。

●搞定你的“爱哭宝宝”

新生儿哭闹的时间长短是天生的，但是第一个月可能还看不出来。爱哭宝宝稍后有可能成为可爱的小太阳；而一开始很乖的宝宝，有时反而会在之后的反抗期变得很难对付。以下的信息可以帮助你搞定家中的爱哭宝宝：

★现代医学研究证明，肠胃问题不是宝宝持续哭闹的原因。母乳妈妈的饮食习惯和宝宝的脾气也没有太大的关系。

★宝宝之所以哭闹，可能只是因为他需要消化很多刺激和信息。最常发生持续哭闹的时间是下午或傍晚，这有可能表示宝宝一天下来的所见所闻已经让他累坏了。他用这种方式发泄，并且保护自己不再继续受到外来刺激的影响。

★不要不计代价让宝宝安静下来。持续哺乳、用力摇晃、推着婴儿车跑步、不停地换玩具——这些行为只会让宝宝受到更大的刺激。如果确认宝宝已经吃饱、尿布是干净的，你可以轻轻拍他、摇他，或是轻声地跟他说话或哼唱。

★有些宝宝无法自己安静下来。哭闹的时候，他们的头或手臂会甩到后面去，尤其是当他们仰卧的时候。婴儿还未满6周大而且很不安分的时候，你可以试试“包裹法”。请护理师或助产士示范给你看，如何用一条大毛巾将宝宝包起来。

★如果宝宝在5~10分钟内无法安静下来，他可能是想独自安静一下。那么接下来的5~10分钟，你可以把宝宝放到床上，等等看。然后你再温柔地让他感觉：“我可以帮你吗？”宝宝会让你知道他是不是想要你的帮助。你要给他机会学习如何靠自己安静下来。

★对宝宝来说，重要的是让他知道：他不是只有哭闹时才会得到你的注意。否则他会形成这种意识：“我必须哭闹才能得到妈妈的注意，她是不会自愿跟我玩的。”

★如果睡觉和游戏时间、散步时间及吃饭时间都很固定，宝宝会越来越清楚一天的作息。这可以帮助生性敏感的宝宝适应生活。

★不到3个月大的宝宝，行动能力是很有限的。他没有办法长时间观察一个固定的物体，还不能准确地把手伸到嘴边，他的手和他注视的方向还不能互相配合，他还不会玩，还不能用他的“儿童语言”跟我们沟通。还有什么比哭闹更能让他自我满足？哭闹是宝宝最直接的选择。

幸运的是，宝宝会渐渐成长，发展出更多的能力。

宝宝渐渐长大，开始有别的事可做，也就不再那么爱哭了。

“爱哭宝宝”的习性常会演变成睡眠干扰，之后也很难矫正。父母们会使出浑身解数哄这些宝宝睡觉，像是抱着他、轻轻摇他或是喂奶。这些做法固然没错，却容易错过宝宝学习不再需要这些安抚的时机。在宝宝三四个月大的时候，他们应该是很容易被安抚的，但却还是有可能不愿意放弃这些爱的积习，希望继续享有“特别待遇”。即便是这样的宝宝也可以学习独自入睡，而且一觉到天明。

宝宝自己入睡的关键

如果宝宝不需要你的帮助也能入睡，他肯定掌握了一个关键——夜里他只需要在肚子饿的时候叫醒你。对你的宝宝而言，摇篮、吸吮母乳或奶瓶、乘婴儿车出游等都与睡觉无关。不论是白天或夜晚，你的孩子都能够自己入睡。也就是说，只要宝宝夜里不需要再喝奶——这大概是半岁大的时候——他就能一夜睡到天明。

什么时候该让醒着的宝宝上床?

帮助宝宝自己入睡的前提是，让他在醒着的时候就上床。但是什么时候是训练孩子的合适时机？宝宝如果每次都哭哭啼啼，该怎么办？

千万别让自己屈服于时间压力。如果新生宝宝在你胸前满足地睡着了，享受这一刻吧！你还有好几个星期的时间，可以让宝宝渐渐养成独自入睡的习惯。你可以自己决定是否要等宝宝6~10周大才开始尝试；你会知道什么时候是该戒除习惯的最佳时机。

刚开始，不需要每次都非得让宝宝醒着上床。你可以在白天的时候

做一次，找一个时间，最好是宝宝看起来很累的时候来试。渐渐地，自己入睡就会变成一个习惯。假使宝宝偶尔还是会在坐车、吃奶或在坐婴儿车时睡着也没有关系。更重要的是，你的宝宝可以独自入睡，而且越睡越好。

宝宝哭了怎么办?

如果你的宝宝顺从地让你把他放在小床上，过了一会儿，他的眼睛也自然闭上了，你当然一点儿麻烦都没有。但是如果他每次都哭，而且拼命挣扎，不肯睡觉，那该怎么办？以下的建议提供你作为参考。

★宝宝的行动如果太自由，有时候会增加入睡的难度。宝宝还很小的时候，你可以请护理师或助产士指导你包裹婴儿的方法。较大的宝宝，只要靠一只睡袋或者是妈妈穿过的T恤就可以达到目的，T恤可以像袋子一样把宝宝包住，下面再打个结就成了。

★有些宝宝喜欢奶嘴。奶嘴对帮助宝宝入睡是有效的，现在一般都建议给婴儿吮奶嘴。但是婴儿入睡时，只能给一次奶嘴。如果奶嘴一掉宝宝就哭，还是不要给他比较好。

★留在宝宝身边。安抚宝宝的时候，先让他躺在床上，温柔地跟他说话，轻轻拍他。假使他继续哭的话，把他抱在怀里轻轻摇一会儿，可以站着也可以坐着，然后在宝宝睡着以前，把他放回床上。假使他继续哭，或是在你怀里也无法停止哭泣的话，你可以重来一遍。你也可以按照自己的判断，决定要一直陪在宝宝身边，或是中间要离开房间几分钟。

只要按照上述原则，你的宝宝入睡时便不需要依赖你太多的帮助。你的帮助是温柔的、顺势而行的。我赞成教育的基本主张——“天助自助者”，睡觉是孩子自己就能做好的事。

重点整理

宝宝的睡眠安全

你可以有效预防婴儿猝死。重点是，务必让宝宝脸朝上仰睡！

良好的习惯

在新生儿出生后的第一个星期，你可以开始养成宝宝定时吃晚餐的习惯。你可以帮助他区别白天和晚上，让他在没有你的情况下也能独自入睡。

如何处理爱哭宝宝

如果你的宝宝白天常常哭闹，他需要一个非常清楚的作息规律和轻柔的安抚。但是有时候也要给他几分钟的时间，让他学习如何靠自己安静下来。

从6个月到学龄前

你成功度过前6个月了。你幼小无助的新生儿，现在已经长成圆滚滚、粉嫩嫩的幼儿。他认得你，睁着闪亮的眼睛看着你，会对你伸出手臂要抱抱——他体重增加两倍，长高很多，而且比以前更聪明。这是他这辈子学习得最多最快的时期。



假使这是你的第一个孩子，那么你这几个月来想必也学到不少，甚至连你的生活也随之彻底改变。你配合你的孩子，而且努力完全满足他的需求。如果之前他哭闹很多、睡得很少，那你肯定过了一段艰难的时期，你所储备的精力可能要用光了。然而，你的孩子还是有学习能力

的。现在他可以学着去配合你的需求和你的日常作息。

睡前仪式

你现在已经知道，为什么你必须在宝宝醒着的时候就把他放到床上去睡。但是，假使他已经6个月甚至更大了，你要如何帮助他度过入睡前的时间？

●良好的习惯

在一次演讲中，有一位妈妈发问："我知道我喂奶时不该让宝宝睡着，也不能让他在我怀里或者是和我一起在床上睡。但是，我必须把入睡这件事弄得那么不舒服吗？"当然不是！相反，在睡前保持和谐宁静的气氛是绝对必要的。

在新生儿的第一个月时，就要注意保持睡前气氛的和谐宁静。最晚在宝宝6个月大时，你就应该给他安排一个固定的睡前仪式。这可以帮助你和你的孩子预见即将来临的程序，静下心来。接下来我们会告诉你，要如何进行睡前仪式。

亲密感和安全感

睡前长时间地跟你在一起，能够帮助宝宝减轻独自入睡的心理负担。上床前几分钟的亲密接触，可以增强宝宝对安全、被保护和被关心的感觉。这种感觉也是决定他将来能否独立、有自信的重要条件。"爸爸妈妈很爱我，他们永远会照顾我。"如果你的孩子心里有这样的信念，那么要他独自依偎着小床会容易得多；肌肤接触也不再是你表示关心的唯一方式。

设定界限

要让宝宝对你产生安全感和信赖感，你必须让他知道界限在哪里——即使是在睡前的仪式也是这样，这对较大的孩子来说尤其有帮助。这个界限不会因为孩子的情绪或要求而摇摆不定。如果晚上你带他上床时稍有迟疑，孩子马上能感觉到，他就会试着将睡前仪式延长，例如要求你讲第二个或第三个床边故事。如果睡前仪式的步骤永远固定的话，这些抗争根本不会出现，孩子将学会接受一段固定时间——或是“只有一个故事”——的限制。

例行工作和甜蜜的尾声

晚餐、脱衣服、擦洗或沐浴、换尿布、刷牙（如果已经有牙齿的话）——所有的例行工作，每天晚上应该在固定的时段内，按照一定的顺序施行。

例行工作完成以后，就进入睡前仪式里最甜蜜的尾声——上床前的最后几分钟，让孩子享受你对他的关爱。至于如何和孩子度过这几分钟，就要看孩子多大以及你们的偏好了。

在睡前仪式中，甜蜜的尾声应该遵守以下的法则：先和孩子一起玩耍，然后送孩子单独上床。

从婴儿时期开始，孩子就能享受上床前和爸妈一起玩耍的亲密时刻。在这个年纪，“玩耍”实际上指的是爱抚、亲吻、对他唱歌或跟他说话，而且这段时间并不需要太长。这些亲密行为在洗澡和换尿布的睡前仪式里也扮演着很重要的角色。这时你便可以拉长亲密行为的时间，和孩子充分亲近，让他完全感受到你的爱。

●念故事和说话

孩子大约从1岁开始，便能理解简单的图画书、手指游戏或是故事。两三岁的时候，念故事绝对是最受他们欢迎的睡前仪式。到上了小

学，很多孩子会因为很喜欢床边故事而受到启发，对书和故事也很感兴趣，进而成为喜爱阅读的人。

所有安静的、合乎孩子年龄以及你们都喜欢的书，都适合睡前阅读。至于毛骨悚然、紧张的故事和音乐，或是疯狂的喧闹，当然就会让孩子的情绪高涨，无法好好入睡。

在本书最后的附录部分，提供了适合念给3岁以上孩子听的床边小故事。这个故事对每天晚上都很“兴奋”的孩子，或者有小弟弟和小妹妹的孩子特别合适。小弟弟或小妹妹这时正需要借助你的帮助，跟着这本书学习好好睡觉；而小哥哥或小姐姐也可以在故事中找到自己熟悉的身影。你的孩子会学到，为什么爸爸妈妈想要改善他们的睡眠情况。

比故事本身更重要的是“持之以恒”。你夜复一夜在为孩子念故事时，也是在为孩子特别付出。对于工作到很晚才能回家的爸爸或妈妈，这是一个美好的、跟孩子更亲密的机会。

摇篮曲

不论你是唱“月亮出来了”，或者只是哼着“啦、勒、噜”，摇篮曲都是一个非常美丽、贴心的仪式。摇篮曲给你的孩子亲密和安全的感觉。你在他的小床前为他所唱的摇篮曲，他一辈子都会记得。

可以抱抱的东西

1岁之前，奶嘴可能可以让入睡容易些，前提是宝宝自己可以找得到奶嘴。两岁以后，你可以给宝宝一个“拥抱的对象”——一个他可以带上床的东西，并且让这个东西成为睡前仪式的一部分。这个东西可以是毛巾、背带、娃娃、毛绒玩具或是小枕头。你的孩子在家里有一个可以让他镇定下来的东西，旅行时也可以带着。许多孩子自己会挑好一个“拥抱的对象”，有些孩子则对此兴趣不大。父母可以尝试把一个娃娃

或毛绒玩具编进睡前游戏或是床边故事中，让孩子渐渐习惯它。

少睡宝宝的睡前仪式

有些孩子很晚才能睡着。3岁开始，他们就应该学习，入睡前的30~60分钟要独自在房间里待着，随他们要看图画书、听音乐或是静静地玩。但是父母一定要规定好孩子上床和关灯的时间，并彻底执行。只有在他准时刷好牙、洗完脸、完成上床前的动作，才跟他在房间里一起看故事书或玩耍。

电视呢?

最早也要等到孩子上幼儿园后，并且在父母的陪同下，才能让时间较短的儿童节目变成睡前仪式的一部分。入睡前自己玩的时间内，绝对不适合看电视。我们认为，在孩子满16岁之前，他的房间里不能有电视。

●让改变更容易

如果你的孩子入睡时还需要你在身边或是需要奶瓶，而你想要改变他的习惯，刚开始对他来说就是拿走他的东西，他不会愿意的。但是举行一个睡前仪式，可以让这个变动对你的孩子和你来说都容易一些。

亲亲道晚安——结束!

重点是，你要和孩子一起为睡前仪式画下清楚的句号。例如讲完故事、熄了灯、吻孩子一下并道晚安后，你要马上离开房间。你的孩子马上会感觉到，施行延迟的小伎俩是没有用的。如果你在房间里迟疑滞留，问你的孩子：“我现在可以走了吗？”孩子可以感觉到你的不确定——还有他的权力。他会认为：“规则是我定的。我只要一哭，妈妈什么都会依我。”

“你还不能走！”

有时候情形是会每况愈下的。15个月大的马库斯有一个习惯，他入睡时需要父母在他的房间。他们只要在房间，站在他的床边就好了。对父母来说，只要马库斯几分钟内就睡着，这是可以接受的。可是自从马库斯1岁以后，入睡的时间越拉越长。最近的几个星期，马库斯的爸爸或是妈妈，每天晚上得在他床边至少站上1小时。

马库斯学到，一定要小心，“我不能睡着，不然他们会溜出房间。”对爸妈而言，这个睡前仪式变成了噩梦。每天在孩子床边等待，一点儿意义都没有，只会引起不满的情绪。在这1个小时内，爸妈和马库斯是不可能有正面意义的亲密接触的。爸妈满脑子想的只是：“到底什么时候才能离开这个鬼房间？”——他们不是不爱自己的孩子，只是他们迫切需要自己夜晚的安宁。马库斯当然很清楚地感觉到这种拒绝，这让他更有理由力争父母对自己的注意力，因此他就更需要保持清醒。

经过咨询之后，马库斯和爸妈的睡前仪式改变了。爸爸或妈妈抱着马库斯，一起看一本图画书或亲密地玩一会儿——但是不超过10分钟。接着爸妈把马库斯放上床，然后离开房间。对马库斯来说，与他之前抗争而来的时间相比，这亲密相处的几分钟多么珍贵！

马库斯花了5天的时间，总算可以独自入睡了。期间爸妈所付出的代价是：马库斯15分钟的哭闹。

牵小手两个小时

马库斯不是唯一的例子。莫娜（9个月大）从醒着到入睡，至少需要花上两个半小时。这期间她的妈妈一直待在她的房间，要不断注视着她的眼睛，还得牵一牵她的小手，把她抱在怀里，再放到床上。这出戏码每天晚上都要上演好几次。

莫娜的妈妈白天要上班，但她似乎很享受这两个半小时，也很难与她的女儿分开。白天负责照顾莫娜的外婆，建议自己的女儿去作睡眠咨询。

接受咨询之后，莫娜的妈妈定下睡前的规矩——先尽兴地玩个够，但是在给莫娜亲吻道过晚安后，妈妈会马上离开房间。刚开始，妈妈抱着怀疑的态度，躲在门后观察女儿直到她睡着。她非常惊讶，原先她所预期的哭闹反应完全没有发生。才5天的时间，莫娜就可以在几分钟内安心地睡着——她单独入睡，要比先前母亲在场时容易得多。基本上，她比以前早入睡，睡眠时间也比以前多了1个小时。

“看得见”的安抚

另一个要点是：把孩子的房门打开一些，会让他们更容易接受道晚安以后的分离。

一道光线和亲切的声音，可以带给孩子温暖和安全的感觉。

如果家里的空间允许的话，你应该满足孩子这个愿望。我的小女儿直到5岁，还会每天晚上央求我：“妈妈，把门打开到最大！”

在爸妈的床上睡？

在幼儿园里，一位老师问3~6岁的孩子：“你们当中谁已经在睡自己的床？”25个孩子中只有一个举手。大部分的孩子，很显然夜里至少有部分时间是在父母的床上度过的。在第一章美国睡眠状态研究协会的调查报告里，只有10%的父母承认，他们的孩子（从婴儿到学龄前）夜里大部分时间是睡在他们的床上。随着夜晚的时间过去，孩子也被从这个床搬到那个床——可能是从父母的到他们自己的小床，或是反过来。根据瑞典一项调查显示，50%的3岁孩子睡在他们父母的床上；有将近1/3

的9岁孩子，晚上还跟父母一起睡。

大部分的人认为，这么普遍的事不会有错。然而睡在父母床上的孩子，并不比睡在自己床上的孩子睡得好。相反，他们常有严重的睡眠问题，而“换床孩子”也好不到哪里去。研究证明，睡得最好的孩子是那些整夜单独睡在自己床上的孩子。基于安全的理由，我们建议婴儿在6个月以前，虽然该睡在自己的床上，但床最好摆在父母的卧室里。

诸如孩子在父母的床上常常不好入睡、夜里常常醒来等问题，只有在德国的文化圈中才会出现。在别的文化圈里，全家共睡一张床是很自然的，有睡眠问题的孩子也不常被报道出来。

●优点与缺点

在父母床上睡，到底是对还是错？这个问题显然没有绝对的答案。只有在孩子未满1岁前，基于安全考虑，专家反对孩子睡在父母床上。之后只要父母有好的理由，都可以把孩子抱到自己床上来。

父母的床可以提供安全和慰藉

何时该让孩子和自己睡一张床？以下情形提供你参考：

★孩子发高烧，呼吸浅、脉搏跳得很快的时候。你希望每一秒钟都知道孩子病情的变化。

★孩子咳嗽得很厉害，呼吸有些困难，你要确定万一有什么状况你可以随时应对。生病的孩子需要父母就近在身边，把孩子抱到自己床上来，是最简单也最好的解决方法。

★这也是解决孩子夜里因为害怕惊惶而哭泣的办法。他也许做了很糟糕的噩梦，或者对白天一些可怕的经历心有余悸。身体上亲近父母，可以暂时安慰孩子。如果这种情形持续太久，你必须找出白天令他害怕

的根源，并加以解决。这在第四章会有更详细的探讨。

什么时候孩子睡在父母床上是一种麻烦？

对很多孩子来说，睡在父母床上是自然而然的事。这种情况对父母、对孩子、对彼此之间的关系是有益的吗？

在很多家庭里经常上演“大风吹”游戏——夜里孩子爬上父母的床，父母觉得挤了，爸爸就搬到别的地方睡，结果第二天在孩子床上或沙发上醒来；妈妈则被挤到床角；而孩子睡成大字形，几乎将爸妈的床整个占领。除了孩子，爸爸妈妈都没有睡足。从这番景象看来，小小的孩子将父母逼到墙角，谁才是一家之主早已不言自明。

有时候爸爸或是妈妈也会因为自己的需要，而将孩子抱到床上——有些太太（或者是先生）也许很高兴，有孩子在身边可以避免性生活。也有些成人——不论是单亲爸爸或妈妈，或是伴侣常常不在家——不愿意独眠，就将孩子当成替代伴侣，让他在自己床上睡。请反省自己的心态：为了自己的需求而利用孩子，对他们是不公平的！

该固定睡眠时间了

孩子6个月大的时候，生物钟已发育成熟，夜里不需要再喝奶，而且可以一口气睡10个小时。此外，如果他还需要更多的睡眠，也可以从有规律的午睡中补回来。

●固定时间就寝有助入睡

将上床睡觉的时间固定下来3个星期后，孩子只要到了这个时间点就会觉得累了，因为他体内的生物钟已经调整好。规律性的吃饭时间同样重要。如果夜里的睡眠多次被喂奶打断，孩子体内的生物钟便很难把

夜晚调整成休息时段。

说真心话　孩子睡在父母床上，好吗？

你的孩子是否应该跟你睡在一张床上，并没有硬性的规则。你自己才知道，怎么样对你的家庭才是最好的安排。以下的问题可以帮助你作决定：

★你讨厌孩子躺在你身边或是你和伴侣之间吗？

★你的睡眠会因为孩子在身边而被打扰吗？

★你的孩子很难入睡，或者夜里会多次醒来吗？

★你夜里需要和孩子有身体上的接触，否则觉得孤单吗？

★你的伴侣对于和孩子同睡一张床，与你是否有不同意见？

★你或是你的伴侣希望改变现状吗？

你的答案全是否定的吗？

那么你的情况没有问题，孩子和你们同睡一张床是可以的。这是你头脑清楚时所作的决定，而且你也支持自己的决定，违背你的信念去改变现状不会有任何好处。

如果有一个以上的问题你的答案是肯定的，那么：

可能你不是在很清楚的状况下，就造成了孩子跟你同睡一张床的情形。也许是孩子生病痊愈之后不愿意回自己床上睡，例外就变成了习惯。请负起责任，狠下心跟孩子划清界限。你是因为觉得寂寞，而自己把孩子抱上床的吗？这不公平。你的孩子不应该扮演“替代伴侣”的角色。他在自己床上可能可以睡得更好——也更久。

体温、荷尔蒙以及身体活动等生理作用，会决定我们体内的生物钟。如果日常作息违反了生物钟，生物钟就会陷入混乱。必须轮班工作的人就知道：轮夜班时，他们原本能吃能睡的时间会被调整成既不饿又不累的状态，很多人也因此有健康上的问题。

如果父母不制定一个规律作息，任凭孩子决定什么时候要喝、什么时候要睡的话，孩子反而容易出现睡眠干扰的问题。

作息太过自由

有些孩子自然而然就能有规律的作息，但是也有可能会演变成和扬恩一样的结果。

一开始，扬恩（6个月大）只要饿了妈妈就喂奶。现在他一天还要吃6~9次，其中3~5次是在夜里。晚上6点~12点间，妈妈会把他放上床，直到早上6点半~10点睡足醒来。扬恩会睡1~3次午觉，午觉时间加起来有6个小时之久。

扬恩在夜里吃完奶后，常常不能马上再入睡——他怎么会知道现在是凌晨两点，还是下午3个小时的午睡后？妈妈在连续10天每天24小时记录儿子吃、睡、闹的时间，才意识到这个混乱的局面（请见图2–1）。

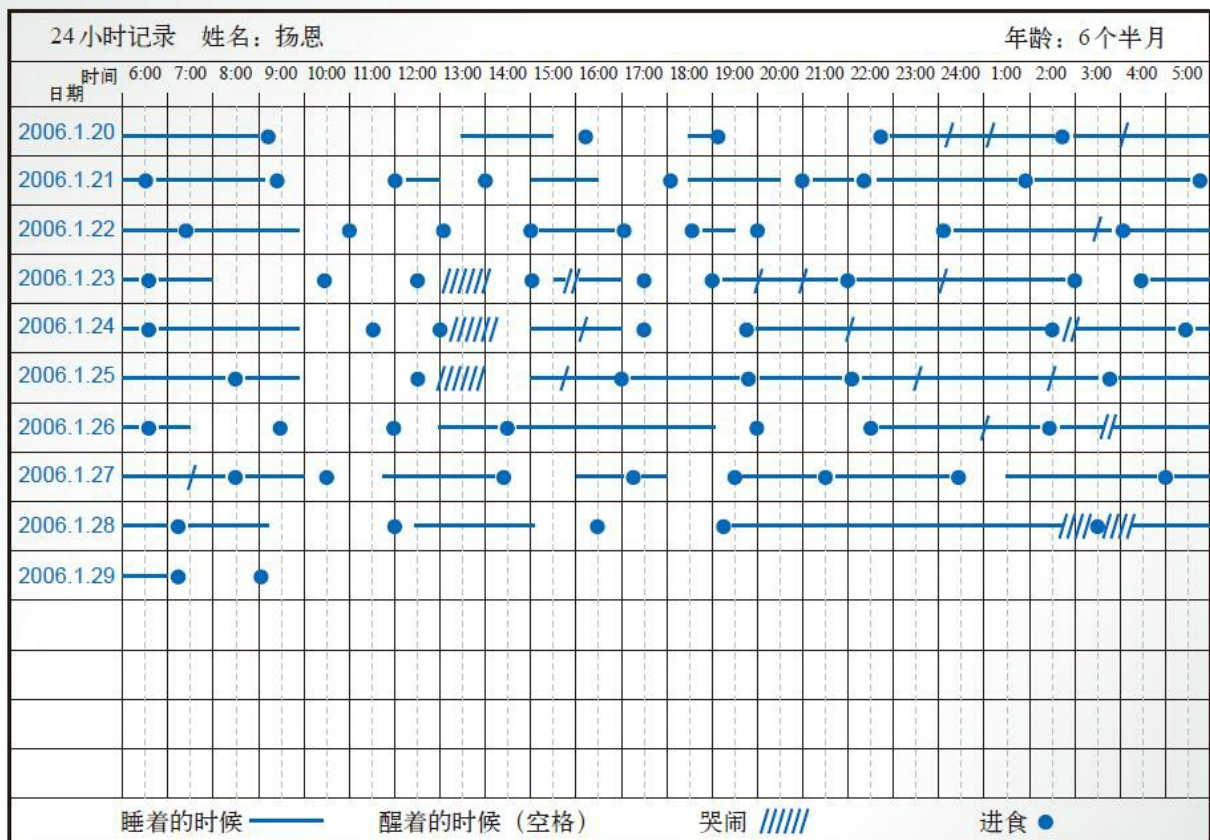


图2－1 扬恩的睡眠记录

●有益的规律性

如果你的宝宝规律性还没定下来，你应该花几天工夫，记录宝宝吃奶和睡眠的时间（请见附录“我的睡眠记录表”）——以便形成一个规律的模式。

扬恩同时存在许多问题。他在吃奶的时候睡着，夜里又被喂奶多次，这些都必须改变。首先他需要一个规律的作息。扬恩睡得相当多，平均起来白天晚上总共睡了14个小时。扬恩的妈妈决定，晚上8点就抱他上床，因为这符合他的平均入睡时间。我们约定好，至少在第一个星期之内，她不能偏离晚上8点前后30分钟。

和所有6~12个月大的宝宝一样，白天的两次睡眠对扬恩来说已经足

够。总结这些条件，我们得出睡眠时间的安排：

★夜晚：晚上8点到早上6点半。

★早上的小睡：早上10点到大约中午12点。

★午睡：下午2点半到大约下午4点。

身为父母的你们，可以决定晚上孩子什么时间上床最适合整个家庭的作息。你可以在下面找到进一步的建议。

小睡

有些孩子所需的睡眠异常得少，他们白天的小睡比扬恩短得多。如果你的孩子虽然有固定的上床时间，但是白天睡了30分钟后就会醒来，你也只好习惯。睡得少的孩子和天生是“爱睡土拨鼠”的孩子，他们之间睡眠时间长短的差异，在夜晚会更加明显。

对父母造成的限制

有一些父母担心，孩子若有固定的睡眠时间，对他们来说会是一个限制。他们常常问：“若我必须刚好在孩子要睡觉的时间带着他去买菜或是散步，那该怎么办？”你可以花几个星期的时间去适应孩子的作息规律，这真的很必要。买菜、散步或是其他的活动，最好能在孩子睡足的时间进行。

当然，宝宝两次甚至三次白天的小睡可能会对临时决定的活动造成困扰，但是如果观察几天后，你确定白天宝宝在小床上一定会睡超过两个小时，那又不同了。这两个小时内，你便可以进行自己的计划。很多妈妈已经习惯孩子“只在车内或婴儿车里睡20分钟”，从来没有充分的时间可以喘口气，这下就会感觉这多出来的自由时间，是份弥足珍贵的礼物。

通过白天规律的小睡，之前睡得太少的宝宝可以把睡眠补足。有些宝宝甚至会比以前多睡1~2个小时。

怎样做最有效　为孩子安排固定的作息时间

你的孩子可能需要几天的时间，才能接受固定及规律的睡眠作息时间。你可以试着按照下列方法帮助孩子克服困难。

★大部分孩子夜晚睡眠时间为10个小时左右。如果你的宝宝在晚上7点上床睡觉，第二天早上5点时他就睡足了。挑个适合你家作息的睡眠时间。有些孩子可以睡11个小时，但这件事是无法训练的。

★每次白天小睡之前，让宝宝保持至少3个小时的清醒。

★最长的清醒时间应该摆在晚上睡觉前。你的孩子晚上睡前至少要保持4个小时的清醒。

★趁孩子还清醒时就带他上床睡觉，才能够帮助他迅速习惯规律的睡眠时间。

★叫醒孩子可以创造奇迹。起床时间到了，不要怕把孩子叫醒，这样才可以帮助他建立固定的睡眠作息。

★用餐时间也应该在白天作息表内固定下来。你可以决定什么时间喂孩子，小睡前或小睡后都可以。重要的是，你要维持你所安排的固定顺序。

2~3个星期后，所有的计划都已经上了轨道。如果你有很重要的事要做，这时候可以偶尔打破规则，周末出游或是去度个短假也不成问题。几天之内，你的孩子又会回到原来的作息习惯。

家里还有较大的孩子时，妈妈常常会抱怨：“早上、中午、下午总

是有一个孩子正在睡，我什么事都不能做！”他们希望孩子能尽早有统一的午睡时间。这种情形下，小的孩子从9个月大开始，就可以试着让他只睡一次午觉。

白天只剩一次小睡

在正常情况下，宝宝到了10~18个月大时，会自动把两次的白天小睡调整成一次。白天到了该睡的时间，他们不累也不像往常很快就会睡着，而是在床上玩或喃喃自语；有些孩子甚至反抗，不愿上床睡觉。这就是时候到了，你可以把两次小睡调整成一次。

上午你可以晚1~1.5个小时让孩子睡，同时取消下午的小睡。当然，你可以把过渡时期安排得和缓一些——例如，有一天是一次午睡，有一天是习惯的两次，如此替换两个星期。

孩子越大，越能习惯你给他定下的时间规律。无论小睡是在午餐之前或是之后，孩子都能习惯。

午睡再见……

2~5岁之间，几乎所有的孩子都会戒掉规律的午睡习惯，这大多数发生在3岁或4岁时。有些孩子当然还是会午睡。这表示，他们到了晚上10点还是很清醒。父母多半会为了延长夜晚的睡眠而戒掉孩子的午睡。

重点整理

睡前仪式

从6个月大开始进行，可以先一起玩，然后让孩子单独入睡。一个适合孩子年龄、和谐的睡前仪式可以帮助孩子入睡，并且增进亲子间的关系。

孩子睡在父母床上

从孩子1岁开始，让他和父母一起睡可能有益——但是只有在特定条件下。

固定就寝时间

对6个月以后的孩子来说，在固定时间就寝绝对是最好的助眠方式。

入睡前的清醒时段

1岁以前，大部分的宝宝都需要早上和下午的小睡。一天之中，宝宝最长的清醒时间，应该是在晚上上床睡觉之前。

第三章
如何帮助宝宝好好睡觉

本章你将读到：

如果宝宝很早就醒来或者很晚才能入睡，你该怎么做？

如果孩子夜里清醒的时间很长，怎么做才有帮助？

哪些不良的入睡习惯会导致睡眠问题？

你的宝宝该如何学习独自入睡，并且一觉到天亮？

如何戒掉宝宝夜里进食的习惯？

孩子不愿意睡在自己床上时，该怎么办？

养成孩子规律的睡眠时间

通常最晚在6个月大时，宝宝就已经形成成熟的睡眠规律，也可以分辨出白天或夜晚。可惜不是所有的宝宝都能做到。不规律或是不适当的睡眠时间，都有可能演变成严重的睡眠干扰。



你的宝宝在“不该睡的时段”睡，可能会让他每天清晨5点半就醒，或是快到半夜才睡。他是否需要花半小时以上的时间入睡？他是否经常在夜里醒来1小时以上？如果你的宝宝有这些情形，那么显然他体内的生物钟出了问题，你必须帮助他养成良好的睡眠规律。

说真心话　你的孩子睡多久？

★你什么时候带孩子上床睡觉？

★你的孩子早上什么时候起床？

★你的孩子夜里待在床上的时间有多长？

★你的孩子上床后需要多长时间才能入睡？

★你的孩子夜里醒着的时间总共多长？

★你的孩子夜里睡眠时间有多长？

★你的孩子白天会从几点睡到几点？

★你的孩子白天睡着的时间总共多长？

★白天和夜晚加起来，你的孩子总共睡多久？

如果你的孩子躺在床上的时间比他睡觉的时间还多，显然他有睡眠干扰的问题。该如何解决？以下提供给你不同的解决策略。

我的孩子太早醒

就像大人一样，也有天生习惯“早起”的婴幼儿，而且为数还不少。这种情形常常让父母很头痛，因为他们还想再舒服地多睡一两个小时。事实上，对于孩子早上5点就醒来的习惯，你并非只能默默承受。

●孩子早起，父母该怎么办？

★你的孩子在晚上7点或是更早就上床吗？那么他早上5点的时候应该就已经睡足了。让他晚一点儿再上床，两个星期后，你的孩子应该会

睡久一些。延后就寝时间几乎是万灵丹，这对大多数的儿童来说并不困难。除非你的孩子在几个星期之后仍然坚持早起的习惯，那他就是天生的“早起儿”，你也只能接受现实，晚上还是让你的孩子恢复原来的上床时间，好让他有足够的睡眠。

★孩子早上5点醒来时，你会习惯性地马上给他喝奶吗？那么他很可能有“经验性饥饿”。他就是已经习惯要在这个时候吃奶。你可以像平常一样把孩子抱起来，但是延迟喂奶时间。

★你的孩子会在早上9点第一次小睡吗？这也可能是孩子一大早就起床的原因。有一些孩子会利用早上的小睡把夜里所缺的睡眠补足。如果是这种情形的话，他早上小睡的时间就得往后挪。你的孩子白天还会睡上两次吗？如果宝宝午睡到晚上7点，那么不要在9点半以前就让他上床睡。如果你的孩子白天只睡一次，不妨把他的小睡时间调到中午以后。

★家里有人必须很早就起床吗？不论你如何小心，不让孩子听到声响，你的孩子还是有可能被早晨的动静吵醒。清晨时，他对声音的反应非常敏感，比夜晚就寝时强烈得多。这是因为清晨的时候，睡眠中会有很多自然的清醒时段（请见图1－5）。孩子对睡眠的需求，在这段时间前大多已经得到满足。所以他一旦醒来，就难以再入睡，这点你无法强迫改变。必要的话，请你跟他一块儿起床，或者在正式起床前把他抱到你床上，一同享受起床前1个小时“亲密的天伦之乐”。

小改变，大成效

克莱内·塞巴斯蒂安（10个月大）是典型的早起儿。清晨5点，他就已经睁大眼睛，清醒得不能再清醒。8点~9点左右，他会再度进入梦乡，睡到10点，接着12点又要午睡。晚上大约7点，他就会被带上床睡觉。

值得注意的是，塞巴斯蒂安白天第一个小睡很早就开始，午睡和之前的小睡间隔不远。毫无疑问，塞巴斯蒂安的早起和早上充足的睡眠一定有关系！

塞巴斯蒂安的妈妈坚持要儿子每天睡足12个小时——包括跟哥哥一起午睡，因此唯一的解决办法就是——她必须让儿子早上保持清醒，只在下午午睡，另外晚上要延迟1个小时，也就是8点再上床。

刚开始调整的几天，塞巴斯蒂安常常哭闹，而且很累，渐渐地他也就习惯了。到他早晨能睡晚一些，只用一次午睡弥补不足的睡眠而且恢复好脾气，前后只花了两个星期。

试着“驯服”你家的早起儿，或许你的宝宝就能因此多睡宝贵的1个小时。

我的孩子睡得太晚

我们的孩子当中不是只有早起儿，还有很多“夜猫子”——爸爸妈妈已经累得跟狗一样，最想做的事就是上床睡觉，但宝宝到了午夜却还精力旺盛。

●如何帮助孩子早点儿上床睡觉？

造成入睡问题的主要原因，经常是因为我们晚上带宝宝在“正常时间”就寝时，他体内的生物钟还未到达睡眠时间。

★早上早点儿叫醒你的宝宝，免得他晚上清醒的时间太长。

★避免白天太晚午睡。在晚上上床前，至少要让孩子保持4个小时的清醒。

★举行一个和谐的睡前仪式，固定时间做同样的事，但不要拖得太长。

你的孩子大部分时间只是躺在床上，并没有睡着，因为他的生物钟还没有走到该睡的时候。该怎么办呢？这时候你只能做一件事：

★跳过他躺在床上但不是熟睡的时间，在宝宝真正想睡的时候才让他上床。这可能会比他平常上床的时间晚1个小时，甚至更晚。重要的是，第二天早上不能让你的宝宝比平常晚起床，要在他平常就会醒的时间叫醒他！几天以后，你可以试着把上床的时间往前挪一些。

刚开始会遇到的困难

你可以在之前的问卷中，写出你的孩子从躺着到睡着需要多长时间。如果平均超过半个小时，你就该采取行动。但是你得先忍受刚开始时的一点儿挫折。你的孩子在头几个夜晚虽然不会马上入睡，而且白天还会因此而疲惫哭闹，但是他的疲倦最终还是会起作用的。渐渐地，当你抱他上床时，孩子的生物钟就会指向“睡觉时间”。

小“夜猫”

芭芭拉6个月大，总是在晚上10点到午夜之间入睡。妈妈虽然会按时喂她，却让她自己决定什么时候要睡觉。芭芭拉“自订”的作息时间是：“我要有三次午睡，至少有一次是在晚上6点以后。我希望晚上最好永远不用上床睡觉，所以我白天一定要睡得足足的。”

经过咨询后，妈妈严格执行睡觉规则——芭芭拉醒着的时候就让她上床睡觉，而且是在下列的时间：晚上10点到早上8点半、上午11点半到下午1点、傍晚4点到5点。刚开始，妈妈必须每次都把芭芭拉叫醒。

他们将做每件事的时间都往前推10分钟，一星期后，妈妈总算让芭

芭拉在晚上9点的时候上床睡觉，芭芭拉乖乖地接受了新的时间安排。

3岁以上幼儿的睡眠问题

“我睡不着！”幼儿园和上小学的孩子特别喜欢说这句话。他们晚上常会为了睡觉吵闹——不停地爬下床、溜出房间、不断有新的借口，最后爸爸妈妈生气了，孩子哭了，搞得大家又烦又累。如果这种情形总是持续1个小时或是更久，你可以肯定，孩子的生物钟还没有走到睡眠时间。他不愿意上床睡觉，这造成你很大的困扰。但是实际上，孩子根本还不能入睡。

孩子需要的是你的帮助，而不是责骂。

你可以和孩子这么说：“你每天晚上只要睡不着都会闹。我想这不能怪你，不过我要给你一个建议——你可以晚1个小时再上床，这1小时内你可以看书或是听音乐，但是不能离开你的房间。1个小时到了，我就会来说晚安，然后关灯。”如果这样能和平化解孩子的睡觉问题，慢慢地你就可以把孩子上床的时间稍稍提前。如果你的孩子是“少睡宝宝”，你就只好把上床时间定得晚一点儿。至少，你已经找到一个大家都可以接受的解决办法。

我的孩子半夜很清醒

你的孩子会夜里醒来一次或好几次，而且长时间不能再入睡吗？即使在你的帮助下，他有时候也需要1个小时或者更久才能再次入睡吗？在之前的问题中，你可以算出孩子夜里平均的清醒时间总共多长。夜里清醒的时间通常很不一致，有时候孩子会醒来两个小时，有时候他又一觉到底，你可以在观察几天以后计算出一个平均值。他是否每夜清醒的时间都超过1个小时？那你孩子的生物钟并没有把整个夜晚都定义成“睡

眠时间”，而且让每晚都有1个小时以上的清醒时间。你孩子的睡眠规律已经出现了问题。

怎样做最有效　躺在床上的时间＝睡觉时间

你的孩子还不知道夜晚是用来睡觉的吗？想要让他学到这一点，你只能允许他躺在床上的时间就等于他睡觉的时间。睡眠干扰的孩子通常睡得极不规律。通过之前的问题或是本书附录的睡眠记录表，你大约可以计算出孩子夜里平均睡多久，这就是你孩子的睡眠时间。让孩子晚点儿上床睡觉，早点儿叫他起床，使他躺在床上的时间不要超过他真正在睡觉的时间。

●夜晚是用来睡觉的

请根据之前的问题比较一下：就寝后，你的孩子躺在床上和真正在睡觉的时间各是几小时？你的孩子躺在床上时，清醒的时间比睡着的时间长吗？关于这些问题如何解决，你可以在下面找到答案。

每天夜里清醒3个小时

不到两岁大的珍妮有睡眠规律被干扰的问题。她是早产儿，刚出生的时候是个“爱哭宝宝”，夜晚从来没有完全安静过。半夜里她通常会醒来很久。

虽然珍妮从晚上8点到早上9点都躺在床上，但是凌晨1点时她都会醒来，而且一醒就是好几个小时。头一个小时她可以跟自己玩，很乖地在自己床上咿咿呀呀。之后她就会开始哭闹，妈妈喂她水、抱她几分钟，然后一切重新开始，直到两三个小时后珍妮才又睡着。相反，中午她可以毫无问题地睡3个小时。

珍妮睡眠充足，夜里她可以睡10~11个小时，白天又可以睡3个小

时。但是她几乎每天夜里都会醒来，从凌晨1点到4点足足躺在床上3个小时！其实解决的办法很简单，珍妮的爸妈只需要做一件事——分别在早上7点半以及珍妮午睡超过两小时的时候叫醒他们的女儿。几天后，珍妮马上能一觉到天亮。因为她夜里糟蹋掉的睡眠再也不能从早上或白天的小睡补回来，所以她轻而易举就学到：夜晚是用来睡觉的！

珍妮夜晚躺在床上的时间，比她实际在睡觉的时间多了3个小时；白天还有3个小时的午睡。如果珍妮一整天下来总共睡13个小时，她躺在床上的时间就不应该比13个小时长。所以，一旦她晚上睡够11个小时、中午睡够两个小时，一定要把她叫醒。直到她躺着的时间不再长于她睡觉的时间，珍妮的生物钟才会在晚上该睡觉时走到正确的位置。

像珍妮这样在床上的时间多过真正睡觉时间的孩子，他们睁着眼睛躺在床上，就是无法睡着。跟大人一样，这种感觉对幼儿来说也是很不舒服的。

很多父母早晨看着他们的孩子安详酣睡的模样，很难狠下心叫醒孩子。加上自己也累，所以自然希望孩子多睡点儿，同时自己也好好补觉，尤其是遇上周末的时候。但是，如果孩子睡眠的规律像珍妮一样严重失调，就没有什么办法会比叫醒孩子更有效。短短几周内，孩子新的睡眠规律便可以建立起来，这个时候就不用特别叫醒他们了。

晚上的“午睡”

娜丁两岁半的时候，她的父母前来咨询。他们已经找过很多医生，甚至给女儿吃药，都没有帮助。娜丁的生物钟已经乱了。她7点的时候会乖乖上床，而且很快就睡着。但是1小时后她就会醒过来，吵着要起床。不管她的父母再怎么努力用各种方法哄她入睡，她还是要起来。

娜丁到客厅父母身边玩一玩，吃点儿零食。电视开着的时候，她可以安静自处，但是因为娜丁的耐力实在很惊人，所以疲惫的爸爸或妈妈

必须轮流在电视前陪着她。大约12点半，她终于在沙发上睡着了。爸妈抱她上床后，她会一觉睡到早上8点或9点；有时候还会在中午12点左右睡个午觉。

什么地方出了差错？每天晚上，娜丁睡着1个小时后都会醒来3个小时。问题出在晚上8点~9点的睡眠，其实是一种补睡的午觉。接下来的三个半小时，娜丁的生物钟指向“精神亢奋”。对娜丁来说，夜晚是从午夜过后才开始——娜丁变成一只“夜猫子”了。了解状况后，娜丁的父母只需将晚上的“午睡”提前到一个适当的时间，然后使用“躺在床上的时间＝睡觉时间”的原则，就可以解决问题。

娜丁白天和晚上的睡眠加起来是10个半小时。她“晚上的午睡”被取消，取而代之的是固定在中午让她上床，一个半小时后叫醒她。刚开始，娜丁只能在午夜后上床，而且最长9个小时后就要叫醒她。慢慢地，娜丁上床的时间渐渐挪前，4天后，爸妈已经把她的上床时间挪前到晚上9点半，而且过程中完全没有遭遇抵抗，娜丁从此一觉到天亮。新的作息对她的睡眠很有好处，几个礼拜过去之后，她有时候会比以前多睡1个甚至两个小时。

晚安，少睡宝宝！

根据我们的经验，要爸妈们对“少睡宝宝”使用“躺在床上的时间＝睡觉时间”这条原则，可以说是难上加难。

两岁大的亚尼克就是这样一个例子——一个货真价实的天才少睡宝宝。他只需要睡八九个小时，白天他也早就不睡了。

“躺在床上时间＝睡觉时间”原则如果套用在亚尼克身上，他就只能被允许躺在床上8个半小时。爸妈商量之后，决定把亚尼克的睡觉时间定在晚上10点到第二天早上6点半。刚开始时他们很难接受这样的调整，但这总是好过在午夜还有凌晨三四点起床对付精神亢奋的亚尼克。

至少，亚尼克和爸妈都可以一觉到天亮了。

重点整理

如果你的孩子很早就醒、很晚才睡或者日夜颠倒，身为父母的你会觉得压力很大。你不必为孩子牺牲，现状是可以改变的。

你的孩子太早醒来吗？

将孩子的睡眠时间往后挪。

在孩子起床后和白天第一次小睡之间，让他有足够的清醒时间。

你的孩子晚上睡得太晚吗？

早上提早叫醒他。

避免他午睡睡得太晚。

你的孩子夜里清醒的时间很长吗？

请善用“躺在床上的时间＝睡觉时间”原则。

让孩子学会一觉到天亮

现在你已经知道孩子的睡眠是如何运作的。此外，孩子应该尽可能在固定的时间，独自在自己的床上入睡。这样就算他在夜里醒来，也可以再次独自入睡。



你的宝宝已经6个月大，但是睡眠的习惯很不好吗？你可能也在思索着，一定有什么地方“做错”了。你会开始想：“我还能怎么做？孩子醒着的时候，就抱他上床，留他自己一个人在那儿？他才不干！他哭闹的话，我怎么办？”

我们的建议绝不是“就让他闹吧”，但是你也不能坐着干等，期待问

题会自己解决，因为你可能得等上很多年的时间。我们建议你还是采取主动，做些你的宝宝一开始不会太喜欢的事——他所需要的，你还是会一直给他，但绝不是有求必应。对很多宝宝（对父母也是）来说，这是一个新的体验。刚开始的时候，几乎没有一个宝宝会不抗议。但是——

假使父母有原则地实施计划，几乎所有的宝宝都可以在两个星期内改变习惯，学会一觉到天亮。

父母可能越帮越忙

在第一章里我们提到，如果孩子在父母的帮助下才能入睡，可能会出现两个问题——孩子会启动“警觉系统”，不是入睡时间延迟，就是半夜醒来感觉好像缺了什么，无法再自己入睡。所以他会一直哭闹，直到父母重新把他习惯的入睡条件设定好。这种情形一夜会重演好几次，宝宝也就没有办法一觉到天亮。

这些问题是可以避免的。假使你的宝宝需要你帮忙才入睡，但夜里醒来后他可以毫无困难地继续睡着，而且能酣睡到第二天早上，这样当然没有作改变的必要。但如果他醒来后只有在你的协助下才能继续入睡，而且一夜醒来好几次，那么你可以确定：你的“协助”正是造成干扰的原因。

不良的入睡习惯

家长们帮倒忙的入睡协助千奇百怪。大部分的情况是，孩子每次要睡觉的时候都“需要”这些协助，不论白天、晚上还是夜里。也有孩子在白天小睡时可以自行入睡，夜里却常常“需要”父母。接下来我们要介绍最常见的不良入睡习惯。

●奶嘴的帮助

当罗伯特的妈妈来找我们时，她非常沮丧。在我们之前提到的压力温度计上，她勾选了最高的数值5："精神濒临崩溃，再也受不了"。

每小时都要起来一次

罗伯特6个月大，白天是个模范宝宝。他每天总共睡15个小时，超过平均值，他甚至可以自己在小床上睡着。虽然如此，罗伯特还是有睡眠问题。这和他的奶嘴有关。夜里罗伯特会醒来5~10次。

说真心话　你的宝宝有哪些睡眠习惯?

你的宝宝入睡时，需要得到哪些物件或协助？

◯奶嘴

◯抱着踱步

◯哺乳

◯奶瓶

◯爸爸或妈妈陪着躺在床上

◯爸爸或妈妈留在房间

◯摇一摇

◯坐车或婴儿车兜风

◯其他：________________

你的宝宝什么时候需要这些入睡协助？

◯白天

◯晚上

◯半夜里

你的宝宝夜里会哭着醒来的次数有几次？

如果你的孩子夜里不能一觉到底，总是需要一次以上的帮助，很显然，你的入睡协助一定和孩子的睡眠问题有关系。

醒来之后，罗伯特常常很快就又睡着。但是他的妈妈却还是清醒地躺在他身边很长一段时间，因为她感觉“下一秒，罗伯特就会开始哭闹”。这带给她很大的压力，也是她无法入睡的原因。

虽然罗伯特能单独在自己的床上入睡，但是夜里他习惯性地需要妈妈。他还太小，无法自己找到奶嘴，而没有奶嘴他睡不着。因此这时的当务之急，就是戒掉奶嘴。

你一定记得，基于安全的理由，我们建议给宝宝吸奶嘴。但是最好只是晚上一次，而不是在夜里很多次。如果你的宝宝醒来后需要奶嘴才能重新入睡，而他的奶嘴又常常掉，那么给他奶嘴就不再是好方法。像罗伯特这样聪明的孩子，会把奶嘴和入睡联系起来，这时“奶嘴法”就是弊多于利。

为了让罗伯特更容易学习睡眠，罗伯特的妈妈马上把奶嘴收起来，开始实行睡眠学习计划。或许从表面看来宝宝非常“依赖”奶嘴，但是让孩子放弃吸吮的习惯，比父母想象的容易得多。一般而言，3天以后，奶嘴就会被遗忘。小罗伯特也是，他只是稍稍哭了一会儿，很快就安静下来，3天后他就可以一觉到天亮。

有时我们会建议，不要直接戒掉奶嘴，而是再尝试一阵子看看。如果孩子不需要父母的帮助也能吸得到奶嘴，问题就会迎刃而解，吸奶嘴反而成了有利入睡的条件。如果你很早就把奶嘴放在他手里而不是塞进嘴里，你就可以训练孩子自立。9个月大以后，你的宝宝就会自己用奶嘴，在夜里也一样。因为奶嘴常常会掉到床下，你可以多放几个在床上（请不要放太多，孩子也需要睡觉的空间）。

有些孩子会发现，如果没有奶嘴，拇指可以代劳。但是这只是例外状况，不是常态。

奶嘴本身通常不是问题所在。它常常只是入睡工具，爸妈的入睡协助才是宝宝更难戒除的依赖。

●在爸妈怀里

抱着宝宝走来走去是很累人的事。要宝宝戒掉这个习惯，单独在自己床上入睡，对他们来说是很困难的，因为他们要放弃的东西，比罗伯特的奶嘴多得多。

好几个小时的夜行军

费利克斯（13个月大）从5个月到8个月时都一觉睡过夜，之后他生了一场很严重的病。在他生病期间，他的父母养成抱着他走来走去、哄他睡觉的习惯。后来，虽然费利克斯恢复健康，但他却不愿意放弃这个习惯。爸妈晚上要抱着他走10~15分钟，中午30分钟，更糟的是，夜里费利克斯也需要爸妈抱他5~6次。每次只要从做梦期过渡到深睡期，他都会哭着醒来。

费利克斯会在父母的怀里睡着，但是却不能太早把他放回小床上。很显然，他的“警觉系统”一直处于开启的状态。就这样，夜里费利克斯的爸妈要轮流把他抱在怀里，甚至达两个小时之久。他们的耐心的确可

敬，但是最后两个人都累垮了。他们指望费利克斯能戒掉这个“被抱着睡”的习惯，这对所有当事人来说都不是容易的事，但是我们成功了。辛苦几天之后，大家都好过多了。

●身体接触

再来要介绍的是另一种会导致不良睡眠习惯却也很普遍的入睡协助——爸爸或是妈妈跟孩子躺在一起直到孩子睡着，或者是把孩子抱到爸妈床上睡。有些父母则是躺在婴儿床边或者坐在床前，握着宝宝的手直到他睡着。这些孩子似乎有一个共通点，他们都需要感觉到父母的身体接触才能入睡。

对很多父母来说，这种在孩子身边和身体接触的方式，不像抱着踱步那么累。但是有些孩子却有特别要求：他们要玩妈妈的头发，要爸爸妈妈拍背，要把手指伸进妈妈的嘴里或者玩爸爸的胡子。这些孩子如果在半夜醒来的话，通常会被抱到父母床上一起睡；比较大的孩子，就会自己爬上父母的床——但是至少他们不是在父母床上睡一整夜。

睡在床垫上的妈妈

两岁的拉丽莎一向睡得很好，但是她忽然开始讨厌她的床，只要一接近，她就开始哭闹。妈妈猜想，她可能是害怕一个人睡，所以在拉丽莎的房间多摆了一张床垫。妈妈每天晚上就躺在床垫上，握着拉丽莎的手陪她。

20分钟以后，妈妈通常就可以离开房间。夜里，拉丽莎一般会叫妈妈两次。这时妈妈就会过来躺到床垫上，等她再次睡着。

现在拉丽莎的妈妈又怀孕了，肚子越来越大，这个情况必须有所改变。因为拉丽莎不再害怕，似乎也不是真的需要妈妈，所以作改变应该不会太困难。

凌晨抱孩子的妈妈

这些习惯有多根深蒂固，我们可以从8岁大的马蒂亚斯的身上略窥一二。他的妈妈现在还是每晚陪他躺着，直到他睡着。可想而知，他每天夜里都会溜上父母的床。幸运的话，爸爸妈妈没有发觉，他就可以睡到天亮。但如果妈妈醒过来，觉得睡得不舒服的话，就会把他抱回自己床上去。

虽然马蒂亚斯的入睡习惯已经持续了几年，改变却比想象的容易。妈妈直接告诉马蒂亚斯，她决定晚上不再陪他入睡。她很惊讶，马蒂亚斯居然没有异议。从此马蒂亚斯也不再溜上父母的床。

●母乳与奶瓶

父母在身边或是身体接触，对某些宝宝来说还是不够。他们还要妈妈哺乳，或是用奶瓶喝点儿东西。这些宝宝夜里不是喝掉一瓶水、果汁或是牛奶，就是还要妈妈起来哺乳好几次。你的孩子若是夜里已经习惯会渴或饿，你应该想办法戒掉他夜里多餐的习惯。如何实行，我们会在后文告诉你。

有些孩子半夜只是吮吮妈妈的乳头，不是真正在吃奶，或者他们只是从奶瓶里象征性地吮上几口。这种情况，就像奶嘴的例子一样，吸吮只是一种入睡协助，根本不是渴或饿的问题。

●其他的助睡方式

推着婴儿车逛、开车兜风、放进摇篮或是吊床里、唱歌、不停给八音盒上发条……助睡招数可是包罗万象。为了让孩子高兴，父母就会有无穷的创意与耐心，有时候甚至还会想出连环计来帮助孩子入睡。

10个月大的薇拉已经习惯一整套的助睡动作——晚上她躺在床上喝

一瓶奶，然后妈妈给她奶嘴，接着用手遮住她的眼睛直到她睡着。夜里整套游戏要重复7~9次，每次薇拉都要从奶瓶里喝一点儿奶。大约凌晨1点，父母还得把她移到自己床上。

改变入睡习惯

之前描述的所有入睡习惯，可能会以各种组合出现。所有的习惯都不利于入睡，但也都可以用类似的办法改变。以下介绍一种非常普遍的解决对策，这个方法却也是我们要阻止的。

●任他哭闹？

手足无措的父母，常从朋友或是祖母那里听到这样的建议："让孩子去哭，不要理他。"有些儿科医生也会给这种建议。他们的理由是：如果孩子夜里一哭叫父母就来到身边，等于奖励他们哭闹。孩子会学到"我一哭，要什么就有什么"。相反，如果不理他，孩子就会学到哭闹是不管用的。

过去这种做法十分普遍，四五十年前也的确没听过有婴幼儿睡眠问题的相关报道。我们的研究同时显示，"不理会孩子的哭闹"这种办法是有效的。然而——

我们不建议这种"任他哭闹"的方法是有原因的。

这种"任他哭闹"的办法，必须持续执行很多天才能见效。这表示，孩子每次都得哭到他睡着。最糟的情况下，他可能会独自躺在床上哭泣好几个小时，不明白到底发生了什么事。之前，他习惯一哭很快就有人来响应；现在他可能会觉得被遗弃，内心充满极度的分离焦虑。这是我们要极力避免的。

只有少数人能承受

许多无计可施的父母会尝试这种“任他哭闹”的办法，但是很快就又放弃，因为无法成功。绝大多数的父母会不忍听闻宝宝持续哭闹，半个小时或1个小时之后就撑不下去了。这期间有不少夫妻还会爆发争吵，争执这种办法的意义。最后，往往有一方会去抱起宝宝，给他原本该戒掉的入睡协助，比方说奶嘴、奶瓶等等。

如此一来，孩子绝对无法学会单独入睡。他学到的反而是更长的哭闹。

经过长时间的哭闹，孩子得到的正是他想要的。这种结果让他学到——长时间的哭闹是值得的。假使父母每次都把等待的时间拉长，孩子哭闹的时间可能会因此持续两三个小时。这对父母或孩子并没有好处，情况反而比以前更糟。

●睡眠学习计划

以下介绍我们的睡眠学习计划。这个计划的基础，是费贝尔教授在美国波士顿的儿童睡眠中心研究出来的几个原则。

孩子们不见得能立刻接受这些方法并改变他们的习惯，但是他们不会哭闹那么久，因为父母不会对他们置之不理。取而代之的是，他们会得到父母有原则的亲近。只是，当他们哭闹的时候，不会正好得到他们想要的。因为如此，他们很快会停止哭泣，大多数父母也因此得以贯彻计划。只有贯彻计划，你的孩子才可能在几天后单独入睡，而且一觉到天亮。

在这种方式之下，宝宝会“忘记”哭闹。因为他没有办法通过哭闹得到他想要的，取而代之的只是爸爸或妈妈短暂的探望安慰。同时他也累了想睡觉，因为他总是在适当而且固定的时间被带上床，并且在同样的

条件下被叫醒。宝宝很快就会知道："我费尽力气大哭大喊，结果呢？爸爸妈妈的关爱不值得花这么多力气去争取，我还是睡觉好了。"久而久之，宝宝对睡眠的需求会大过对习惯的需求。经过渐渐拉长等待时间，宝宝会学到："哭喊再久也没用，爸爸妈妈不会让我如愿的。"

另外一个学习过程其实也在同步进行。每当你的宝宝自己睡着一次，你就离目标更进一步。渐渐地，独自在床上入睡的感觉会成为宝宝的习惯和理所当然的程序，再也不会因此拉"警报"了。不消几天，这个习惯便替代了以前不利睡眠的入睡协助。

你的宝宝夜里还是会醒来。但是现在，他不需要你的帮助就可以重新入睡。

怎样做最有效　如何执行睡眠学习计划?

按照计划的步骤，你的孩子将会学到如何单独入睡并且一觉到天亮。前提是，你的孩子必须至少**6**个月大，而且身体健康。

★首先你必须将上床时间固定下来，每天白天、夜晚都在这个时间带孩子就寝。固定的就寝时间是有效的入睡灵丹。计划能不能达到成效，取决于宝宝在他的"就寝时间"是不是真的困了。还记得"躺在床上的时间＝睡眠时间"的原则吗？你应该在孩子能真正入睡的时间点才带他就寝。情况严重的话，甚至要晚于入睡时间才让他上床。

★到目前为止，所有你提供给孩子的入睡协助——例如拥抱、哺乳、奶瓶等——都必须清楚地和入睡这件事分开。做这些事的时间点和入睡的时间点至少要分隔半小时以上。

★就寝前，要和孩子在和谐的睡前仪式中密集地互动接触。然后马上把清醒的宝宝单独放上床、道晚安，或者也可以给他一个吻，然后离开孩子的房间。

★醒着单独躺在床上，对孩子来说感觉很不寻常。他可能会开始哭泣，同时期待你很快再给他习惯的助睡工具。但这不是你现在该做的；你应该要遵守时间表，在去看孩子之前先等个几分钟（请见后面的等待时间表）。我们的经验是，大多数的父母是可以忍受让孩子哭3分钟的。所以在我们的时间计划里，一开始的等待时间是设定为3分钟。

★请见表行事，因为这么短的时间很难用感觉测量，你会觉得度秒如年。

★在这段时间，可以把孩子房间的门关上。

★如果宝宝继续哭，3分钟后你可以进去看他，陪他一下。你可以用沉稳坚定的声音跟他说话，安慰他、抚摸他。如果他站起来，再让他躺回去。如果他再站起来，再让他躺回去，但是就此为止，不要再多做。不要把他抱起来靠在怀里，也不要给他任何助睡工具，例如妈妈的胸部或是奶瓶。你的孩子只需要知道你在他身边给他关爱，别的不需要。

★不要让你的孩子在你面前睡着。你可以告诉他：“没事没事，我在你身边，只是你现在要学习自己独自入睡。”对很多父母而言，把这句话说出来会有一些帮助。你的孩子可以在你的语气中得到安全感，同时感觉到你的坚持、温暖和关怀——即便他还听不懂话中的意思。

★有些孩子在父母出现时会哭喊得更大声。在这种情况下，请你只作短暂的停留。原则上，孩子叫得越大声，你停留的时间要越短。但还是每隔一会儿就去看他，不要让他感觉被孤单留下来。

★不论孩子还在哭或是已经安静下来，最迟两分钟后你就要离开房间，然后再看表计时。这次等久一点儿——时间表上是等5分钟——再去看宝宝，让他相信一切都没事。接着重复上述的动作。最晚停留两分钟后离开，再继续等。这一次等7分钟。

★如果宝宝还是不睡，从这次起每隔7分钟去探看他一次，让他知道你在他身边——直到他真的自己在床上睡着。

★白天的小睡、晚上上床以及夜里醒来再入睡，爸妈开始时都是等待3分钟，最后拉长到7分钟。

★第二天以5分钟开始，接着拉长到10分钟；之后保持间隔10分钟，直到孩子自己睡着。第三天以7分钟开始，还是以10分钟结束。不要让你和孩子等待10分钟以上。

★等宝宝真的哭了你才进房间。只是轻轻呜咽的话，他自己安静下来的可能性很高。你可以等等看。

去看宝宝前的等待时间表

	第一次	第二次	第三次	之后每一次
第一天	3分钟	5分钟	7分钟	7分钟
第二天	5分钟	7分钟	9分钟	9分钟
第三天	7分钟	9分钟	10分钟	10分钟
从第四天开始	10分钟	10分钟	10分钟	10分钟

白天的睡眠学习

★在晚上和夜里尽管按照计划进行，直到孩子睡着。白天则有其他做法——如果宝宝躺在床上30~45分钟还不睡，就把他从床上抱起来，让他保持清醒，直到下一次的小睡时间。这段时间内，要让他保持清醒状态可能会很辛苦。你的孩子可能会脾气不好，或者在游戏当中睡着。这种情况下，可以给他盖上小被子，让他睡15分钟。毕竟他在没有你的帮助下自己睡着了。

★重要的是，白天和早上要在同一个时间叫醒你的宝宝，即使他醒着躺在床上。因为如果他有机会补觉的话，就会养成不良的睡眠习惯，

这么一来，睡眠学习计划也就没有用了。

每个孩子学习方式不同

当你施行睡眠学习计划时，刚开始的几夜，对你和宝宝来说可能都会很困难。有些孩子从来都没有独自在床上入睡过，他会努力抗争，这也跟他们本身的脾气以及之前的学习经验有关。此外，他们对行动计划的反应也会不同。有些孩子从不会哭闹超过15分钟，而且2~3天后新的习惯就养成了；有些孩子第一次可能会哭上1~2个小时——很少有哭更久的例子——直到他们入睡。这段时间内，爸爸或妈妈可能要去安慰他们10次或更多次，告诉他们："我们在你身边，什么事都没发生。"

如果你彻底实行计划，通常3天后状况就会有很明显的改善，甚至问题已经解决了。

幸好，比起大人来，孩子养成新习惯要容易得多。

当宝宝有10次未经协助而独自睡着，那么他就已经突破瓶颈了。

睡眠学习过程极少会超过一个星期，通常最慢两个星期，孩子就应该习惯独自入睡，并且一觉到天亮。然而，孩子间的个体差异很大，我们的睡眠学习计划可以提供你作为参考，你自己要决定如何把计划运用在你和孩子身上。只有适合你们需求的计划才会有效。

●计划的适度调整

通常我们建议，一开始白天和晚上就同时执行睡眠计划。如果白天晚上的睡眠条件一致，宝宝练习独自入睡的机会越多，学习效率会越好。有些父母却不愿意马上就作180度的转变，如此一来，你的计划就必须作适度调整。

分两个步骤施行

你不需要马上改变整个现状，你可以把学习过程分成两个步骤。但是要等到孩子能睡过夜，你也需要有比较多的耐心。

第一步，你的孩子要学习如何按照计划在白天单独入睡。夜里醒来的话，他可以得到从前惯有的入睡协助——马上就给，不必让他等待。幸运的话，说不定宝宝会把白天新学到的入睡能力也用到夜里，那你很快就可以享有夜里的安宁。

第二步，如果你的宝宝在1~2周之后已经可以单独入睡，但是夜里还是会规律醒来，你就必须在夜间也施行睡眠学习计划。

改变等待时间

根据我们的经验，睡眠学习计划所使用的等待时间——也就是孩子单独在房间的时间——是可行的，大多数的父母都能接受。但是你也可以在施行睡眠训练之前设定一个不同的时间表。你也许觉得让宝宝单独待在房间里好几分钟并不妥，那么你可以把时间缩短。

你觉得缩短后的时间还是太长吗？那么我们建议你使用“乒乓球法”。你每次离开房间的时间可以很短，30~60秒后你再回到宝宝身边，让他看到你，或者跟他说说话。等待的时间不要拉长，原则上就是把握来来回回——好像打乒乓球一样。不过执行这种方法时，你必须要有足够的耐心。如果你能贯彻执行，长期下来还是可以见到成果，你的孩子终究还是能独自在他的床上睡着。像这样进进出出，当然会有些麻烦；但是如果你想完全避免宝宝产生分离焦虑，这样做或许是比较保险的。

有些父母会把等待时间稍微拉长。因为他们在场时，显然不能让孩子安静下来，反而使他们更生气。最早发展睡眠学习计划的费贝尔教授曾建议父母将等待时间拉长到30分钟，甚至45分钟。我们觉得这样的等待时间实在太长了点儿。

你可以任意缩短睡眠学习计划中的等待时间，但最好不要拉长。

睡眠学习计划是否奏效，并不是取决于你设定的时间间隔。更重要的是，要选择一个适合你的时间表，让你能够每天坚持到底。你可能会觉得硬是要制定一个严格的计划似乎没什么道理，可是对很多父母来说，从一开始就清楚地知道下一步该做什么，这是很有帮助的。

计划能够带给你安全感，让你可以掌控并且锁定目标，也能让宝宝感觉到你的坚定。

与其让宝宝察觉到你的无助、不确定，不如按部就班地执行计划，更容易让他放弃为了难舍的积习而战斗——说穿了，这其实是一场权力斗争。

留在房间里

有些父母甚至对“乒乓球式”的间隔安排也感到不安。他们连30秒的分离都不愿让宝宝承受——担心宝宝因此觉得孤单被遗弃，导致日后产生心理阴影。你应该听从自己内心的声音，如果你属于这类父母，请你选择以下所述的睡眠学习计划替代方案。

你可以在孩子醒着的时候就让他单独就寝，不要再协助他入睡——不论是喝东西、抱着踱步或是握着他的手。但是你可以留在房间里，让宝宝看到你，比如坐在一张靠近门的椅子上。之后你可以一步一步地离开房间。

接下来按照时间计划，每隔几分钟就靠近床边看孩子，跟他说说话，之后再坐回椅子上。利用这种方式，你可以确定孩子不会害怕。你在房间里，宝宝可以看见你。如果宝宝还是哭了，这跟恐惧没有关系；这种情形下，宝宝哭的原因是因为他没有得到想要的。

如果你在场对宝宝有帮助的话，就继续留在房间里。只是如此一

来，你需要更多的耐心，直到宝宝能学会自己入睡为止。如果宝宝依旧哭闹，或许你还是应该选择“正常”的计划来帮助宝宝学习睡眠比较好——如果你的内心不抗拒的话。

利用睡眠记录监测成效

我们在第二章里介绍过睡眠记录。如果你的宝宝必须借助睡眠学习计划调整睡眠习惯，作记录也会有很大的帮助。

●替宝宝作睡眠记录

请你把孩子进食、睡觉以及哭闹的时间都写进记录表（请见附录“我的睡眠记录表”）。你可以借此清楚掌握宝宝的进步情况。

典型的过程

薇拉（10个月大）的睡眠记录表（图3－1），显示的是一个相当典型的过程。在调整之前，薇拉的睡眠仪式相当复杂，需要奶瓶、妈妈的乳头、奶嘴、用手遮眼睛以及移到父母床上。夜里，这些步骤要重复7~9次。晚上薇拉要花两个小时才能睡着，夜里还会醒来1个小时之久。

白天薇拉表现得像是没睡足似的。要实施睡眠学习计划，薇拉得要放弃很多东西。爸妈知道薇拉的意志力特别强，她是不会轻易放弃这些习惯的。所以他们等到薇拉的爸爸早上也在家，能够支持妈妈贯彻计划的时候才执行。此外，爸妈还决定他们接下来几天要睡客厅。因为房子不大，所以他们要把薇拉的床摆在主卧室里。从现在开始，薇拉入睡前得不到奶瓶；爸妈不再待在房里陪睡，不会把她抱到大人床上，奶嘴也从塞进薇拉的嘴里改成放在她的床上。

一如预期，第一天大家都过得很辛苦。中午的午睡取消，因为薇拉

光是抗议就几乎花了1个小时。接下来的时间同样难过。因为薇拉脾气很坏而且累过头，到了晚上，她累得完全不抵抗就在自己的床上睡着了。

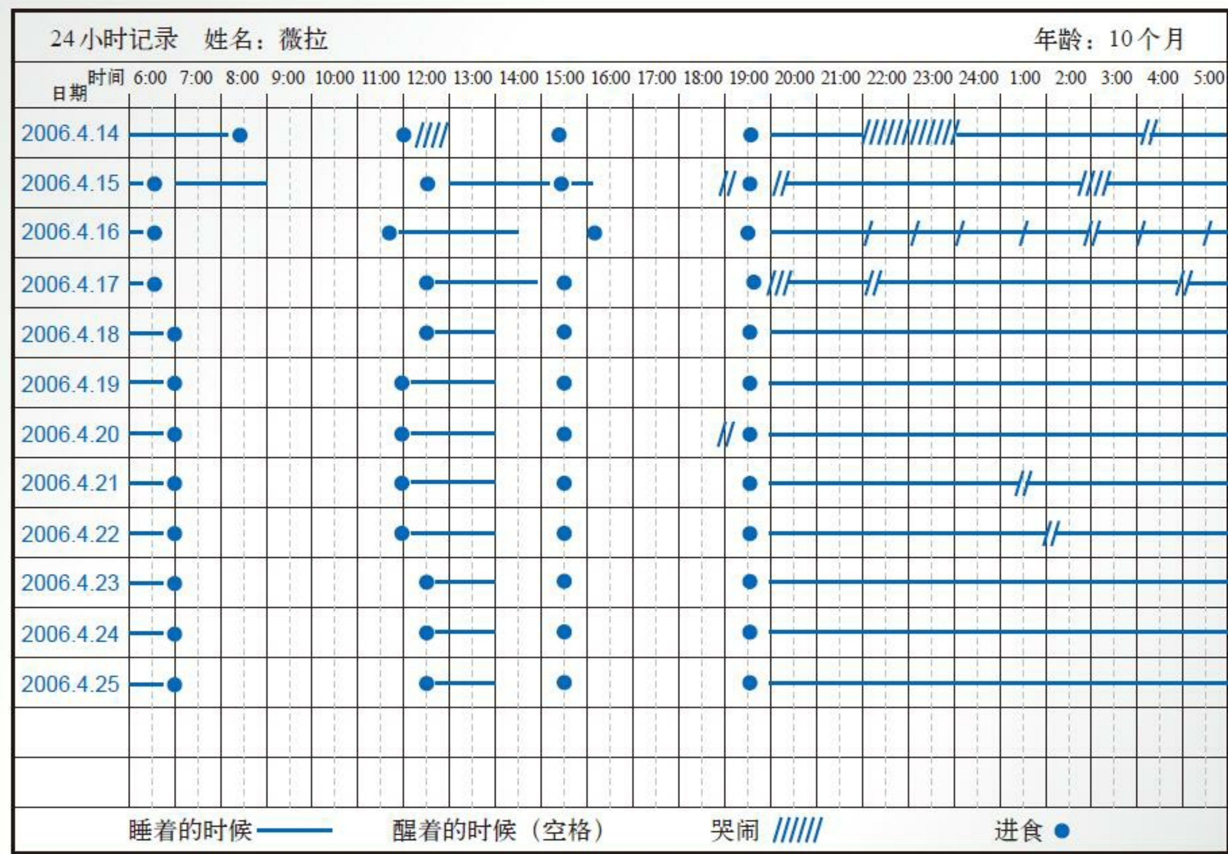


图3－1 薇拉的睡眠记录

过了深睡期，紧接而来的是“恶劣的清醒时间”——薇拉站在床上，激动地大叫。只要看到爸妈进房间来安慰她，她的反应就更加激烈。抱她躺下后，她马上就会站起来。虽然如此，爸爸还是一次又一次地进来抱她躺下，同时告诉她：“我们在呀，一切都很好。”他总共去了8次，直到薇拉睡着。最后薇拉不再站起来，安静的时间也拉得比较长。她如果只是小声地呜咽或者没有出声，爸爸就不进去了。

这时薇拉的妈妈戴着耳机坐在沙发上听音乐，正如先前她和先生约好的一般，否则她不确定自己是不是能够坚持下去。

后来薇拉连续睡了4个小时。对她来说，这已经很不寻常，因为她之前每晚从11点开始，总是每隔1个小时就醒来一次。4点和6点的时候，她又醒过来，但是每次爸爸只需要再去看她一次。如图3–1所示，从第二天的午睡开始，薇拉的抗争就平息了。大多数的孩子都像薇拉一样能接受改变，白天又比晚上或是夜里更容易。

第三天，薇拉像之前一样在固定的时间醒来。她只是稍微哭一下就自己再次入睡，不再需要有人去看她。

第五天，薇拉一觉到天亮——如果短暂的醒来哭泣不算在内的话。她持续睡眠的时间，从10小时提高到13小时。

8个月后，我们发现“睡眠训练”发挥了长期的效果。在含着奶嘴的情况下，薇拉可以轻易地在5~10分钟内睡着——她会“自己”吃奶嘴了。现在她夜里睡11个小时，中午再睡2个小时。

●可能的问题

虽然花很少的功夫就有可能达到很好的成效，但我们事前不能预见也不能保证每个人的睡眠学习过程都如此顺利。有些孩子的确比较固执，也坚持得比较久。

克服困难

有些孩子在晚上练习入睡以及睡过夜能很快就成功，但是白天的睡眠却问题重重。也或者情况相反，孩子在白天午睡和晚上上床的状况都很好，但还是会在半夜醒来。

有极少数的例子，这个睡眠学习计划似乎完全起不了作用——虽然爸爸妈妈每隔几分钟就会出现，但是试了几天，孩子晚上和夜里还是会哭很久。如果你的孩子有这种情形，请重读前一节“养成孩子规律的睡

眠时间”。无法达到成效的原因，大部分会和睡眠规律有关——或许你的孩子是“少睡宝宝”，也或许他还没找到适合的睡眠时间，找出原因是成功的先决条件。孩子的生物钟必须走到该睡觉的时刻，请遵守“躺在床上的时间＝睡眠时间”的原则。如果你实施睡眠学习计划的时候，孩子却一点儿都不疲倦，怎么会有好的效果？他只会站着或躺在床上哭闹，因为他的生物钟还没走到睡觉的时刻。只有当他累的时候，睡眠需求才能战胜不良的睡眠习惯。

少见但是令人担忧的情况：呕吐

在少数情形下会出现一个特殊的状况：有些孩子很容易就会呕吐。大多数的父母都知道，就算是健康的孩子，剧烈的喊叫也有可能会导致呕吐。当状况发生时，或许父母会受到一点儿惊吓，但这通常不需要过于担心。

如果孩子在你调整他的睡眠习惯时呕吐了，你该怎么办？为了小心起见，请你马上去看他，帮他清理干净，并且留在他身边，但是计划要继续执行下去。如果你早已作好孩子呕吐的心理准备，同时冷静、客观地处理，这可以帮助你的孩子了解你的坚持。如果你不冷静，而是马上终止计划，给孩子他要的旧习惯，这等于告诉他：“光是哭闹得不到我想要的。但是只要我一吐，就成功了。”

帕斯卡尔（1岁大）从婴儿时期起就是个“爱吐宝宝”。即使是现在，他哭叫得太激动还是会呕吐。渐渐地，帕斯卡尔学到“一吐天下无难事”，同时他也学会不花力气就能轻易呕吐。

现在帕斯卡尔必须借着睡眠学习计划戒掉入睡时需要妈妈在场的习惯。第一天晚上，他激动到连吐5次——虽然他妈妈一直留在房间没有离开；午睡时，他的反应也一样。到了第三天，妈妈和咨询师开始动摇，他才停止。到了第五天，妈妈给了晚安吻后，可以毫无困难地离开房间。接着不久，帕斯卡尔就可以睡过夜了。

在此之前，帕斯卡尔学到的是，只要他一呕吐就能得到他想要的。如果这次他再得逞，将来他就有可能会如法炮制。但是，这次帕斯卡尔却只得到这个经验："我呕吐以后，妈妈只是来把我清干净。她还是不会躺下来陪我。"几天以后，帕斯卡尔就觉得自己入睡很正常，而且舒服。不管是爸爸还是祖母，都可以抱他上床睡觉。过了12个月，他的妈妈总算能在晚上做一点儿自己的事了。

帕斯卡尔是一个极端的例子。对他和妈妈来说，改变是非常困难的。过去他的妈妈很累，而且压力很大，她的儿子也跟着受苦，因此情形必须有所改善，这点妈妈心里很清楚。也因为如此，虽然困难重重，她仍有毅力贯彻到底。

小小不倒翁

刚刚学会抓着栏杆站起来的孩子，可能会遇上另外一种状况——他会像不倒翁一样，只要让他躺在床上，他就站起来，然后站在那里哭。站着可能不是学习单独入睡的好姿势。对这些孩子来说，睡眠学习特别困难，而且需要比较久的时间。你要怎么帮助你的小"不倒翁"呢？

首先，抱着轻松的心情。你无法阻止宝宝站起来，当你进去看宝宝时，他站着你就让他躺下，只做一次。假使他马上再站起来，就让他站着，等下次你进去时再让他躺下。不要跟宝宝抗争，也千万不要把他按在床上。宁愿多进去几次，例如把睡眠学习计划建议的间隔时间缩短两分钟。迟早宝宝会自己躺下，或者不再站起来。他也可能会变成抱着栏杆半躺或是半蹲的姿势，看起来虽然不太舒服，但是不要去动他。如果他自己能站起来，他就能给自己找到一个舒服的睡觉姿势。给他套一个睡袋，被子反而会碍他的事。

有一些孩子真的就靠着床的栏杆站着睡着了，你可以在进去看他时让他躺下。不过，最好在宝宝还未学会站起来之前，就让他学习独自入睡。

大部分的调整改变都不会比父母先前预期的难熬。但是为了谨慎起见，你最好还是预计会有一两天的痛苦期，作好心理准备。

●更多的建议

这里还有一些建议，可以帮助你处理可能出现的麻烦：

★如果你确定“我一定要改变现状”，那么就彻底执行睡眠学习计划的步骤。你要认真看待这件事，时机一定要成熟。假使你觉得“有点儿困难”而没有足够的决心，那么你就会付出很高的代价。按照计划进行会带给你和孩子很大的压力，所以你需要有很强烈的执行动机。如果你只是抱着姑且一试的心态，不会有好的结果，反而会使睡眠问题更严重。

★倾听你内心的声音。如果你觉得情况不对，也可以选择温和的替代方案，让宝宝学习睡眠。

★要和你的伴侣一起执行计划。如果你的另一半不赞成，计划不可能会成功。

★选定一个适当的时机，开始实行计划。如果你准备去度假，至少在度假前两个星期就要开始实行。否则，宝宝新的习惯还没有稳定，环境的改变可能会影响结果。计划刚开始时，地点的改变却可能有利于执行。如果宝宝已经够大了，可以将地点从卧室换到儿童房，可能更有帮助。

★爸爸和妈妈可以在计划实施时轮流值勤，但是尽量不要在同一个夜晚。两个人处理方法一致是非常重要的。请决定你们之中谁的执行力强，这个人应该负责刚开始前两天的执勤。请不要被宝宝的喜好所影响（“我要妈妈”）——父母应该自己作决定。

★如果婴儿床的位置在你们的卧室，你可有以下几种选择：很多父

母决定先在别的地方睡几天，宝宝在睡觉的时候他们不进卧室休息。有些父母把宝宝移到别的房间，让他暂时先睡临时的床，这样做也是可以的。或是把父母卧室里的婴儿床转个方向或者挂一块布帘，让宝宝和父母没有视线交集。即使婴儿床在父母的卧室里，睡眠学习计划还是可以施行的，只是父母需要更强的意志力去贯彻。

★兄弟姐妹同睡一个房间也会让睡眠学习更困难。也许可以让哥哥或姐姐暂时搬出房间。如果做不到的话，或许任何一方哭泣可能会吵醒对方，不过也未必如此。虽然可能难度会比较高，但是你还是可以按照计划进行，这是我们从双胞胎身上得来的经验。

★施行计划之前，你要先决定如何拉长等待时间——例如从1分钟开始，最多拉长到5分钟；或者从3分钟拉长到10分钟。也请你之前就决定要在什么时段执行——是白天还是晚上，或者白天和夜里同时进行。

★如果宝宝在计划施行期间生病了，像是发高烧或是有剧烈疼痛，请马上终止计划。对生病的宝宝来说，习惯的养成并不重要。孩子难过的时候需要你的帮助，你要尽可能提供协助和关爱。等到宝宝痊愈了，才能重新开始。如果你的孩子已经睡得很好，但是一生病又恢复原样，你也一样要这么做。也许你的计划会被打断几次，但是学习效果却会一次比一次更好。

★外在条件越困难，你的创意越容易被激发。例如有一个妈妈，等到丈夫出差，她开始“自在”地实行计划；丈夫回来后，得到一个没有睡眠问题的宝宝。还有一个爸爸，他在接下哄宝宝上床的任务后与太太达成协议——宝宝入睡前，他都会把太太关在另一个房间，免得她出来干涉。

帮宝宝戒夜宵

你的宝宝已经超过6个月大，夜里却还需要你喂好几次奶吗？那么，他吃奶可能不是因为肚子饿，而是因为他养成了一个妨碍他睡过夜的坏习惯。让婴儿在临睡前喝母乳或是给他奶瓶，这是非常普遍的习惯。新生儿时期理应如此，继续维持这个习惯也是很自然的事。另外，感觉宝宝在怀里一边吃奶一边渐渐放松下来，更让许多爸妈内心充满感动。

如果宝宝能规律地睡到早上，就没有理由作什么改变。如果宝宝夜里总是多次醒来，而且要靠哺乳或是奶瓶才能重新入睡，那么夜奶显然就是造成睡眠干扰的原因。也因为如此，白天和晚上要把喝奶和睡觉这两件事分开，至少睡觉前半小时就要把奶喂完。

说真心话　宝宝的夜宵

*你的宝宝一个晚上要吃几次夜宵？

*夜宵都吃些什么？

*一个晚上吃的量有多少？（瓶喂以瓶计，母乳以时间长短计。）

孩子夜里喝东西会弄湿尿布，同时胃肠会工作得很辛苦，生物钟也很难调整到睡眠状态。

●一些案例

以下的案例将告诉你孩子吃夜宵的习惯是怎么样养成的，以及你可以如何改变这个习惯。

不知不觉就开始了……

蒂尔（10个月大）是不知不觉从小小的一瓶水开始的。几个星期后，蒂尔每一夜都要喝到9瓶，加起来比1升还多！每一瓶他都喝干，每

一夜都要帮他换好几次尿布。

蒂尔的妈妈先是继续给他9瓶，但是每两天都少装一些水进去。两个星期后，蒂尔夜里喝水的习惯戒掉了。通过温和的、逐步递减的方式戒掉夜宵，他几乎没有反抗。

天天上演的哺乳之争

安德烈快两岁了。他一直都是哺乳时在妈妈怀里睡着的。到了夜里，妈妈还要喂他3~5次。妈妈既不享受也不情愿，而且还带着无助的愤怒。

每次妈妈想改变安德烈的习惯，安德烈不是大喊大叫就是以呕吐收场。妈妈觉得自己被勒索和利用，哺乳对她来说，再也不是令她心满意足的事。她称哺乳为“我把胸部压到他脖子上”。她也不想再生孩子。“如果再来一个，”她说，“打死我也不喂母乳了。”很难想象，她在孩子刚出生第一个月时，真的很享受哺乳。她不相信，儿子真的有一天能够独自在自己床上入睡。

这种情况下，母子之间的关系已经很紧张了，他们需要立刻执行特别谨慎、温和的睡眠学习计划。3天之内，安德烈的妈妈就办到了。就算没有妈妈躺在身边握着他的小手，安德烈也可以很满足地入睡，不需要再给他哺乳。对妈妈来说，这已经是很大的进步。

怎样做最有效　替宝宝戒夜宵

★5~6个月大的婴儿已经不再需要夜宵。如果宝宝总是喝很少（例如总共只喝一小瓶，或者只是吮吮奶头，不是真正在喝奶），那么你可以马上取消夜宵，按部就班地开始睡眠学习计划。如果你的孩子已经超过两岁，也可以取消这个习惯。宝宝可以在1~3天之内改变他的饮食习惯；夜宵被取消，白天便会多喝。

★对小一点儿的孩子来说，如果习惯晚上喝很多液体，或吃比较营养的东西如浓稠的牛奶糊，那么你应该用渐进的方式戒掉孩子吃夜宵的习惯，在一个星期内，慢慢把夜宵量调整到零。这样做可以确定孩子哭泣不是因为肚子饿。你可以这么做：晚上把哺乳和睡觉两件事分开；到了夜里孩子表示要吃奶，马上过去让他吃，但是你要看时间计时，每天或是每两天让孩子少吃1分钟。如果吃完奶孩子还哭，请按照睡眠学习计划的步骤处理。短时间的哺乳，例如3分钟以下的情况，反而会造成干扰，应该完全取消。

★孩子晚上若是喝奶瓶，处理的步骤相似：夜里孩子哭了，马上给他奶瓶，但是每天或是每两天少装20毫升。宝宝喝完后还哭的话，请按照睡眠学习计划的步骤处理。帮宝宝一点一点地减少夜宵量，最终就会全部戒掉。

★有些父母会保留早上5点~6点的点心时间，因为之后孩子睡得特别香。如果大家都觉得舒服，那就没什么害处。但长期看来，孩子不吃这一餐，事实上睡得一样好。

“她需要啊！”

萨布丽娜（15个月大）的例子也很特殊。萨布丽娜“不爱吃”。虽然她的体重持续增加，但是却一直维持在正常范围的较低水平。她的父母发现，她最爱在半睡半醒的时候吃奶。

萨布丽娜的爸爸妈妈会将奶瓶装满牛奶糊，换上吸奶糊的奶嘴后给女儿吃。她每天夜里会吃掉4~6瓶，总计将近1升的奶糊。夜里萨布丽娜大约会醒来10次，因为满满的胃严重干扰她的睡眠规律。白天萨布丽娜几乎不吃东西，她“不爱吃”的名声就是这么来的。

萨布丽娜的父母不太相信他们的女儿夜里也可以不吃东西，而且在短时间内可以把进食的时间调整到白天。“她需要啊！”她的父母是如此

的坚信。但是咨询过后，他们还是减少了夜里喂食的量，最多只给她吃到200毫升。从此萨布丽娜夜里只醒来1次。

莱娜学得很快

从11个月大的莱娜身上，我们可以看到一夜至少哺乳5次的习惯是如何被戒掉的。莱娜的妈妈把就诊前12天的夜奶过程记录下来（图3–2）。

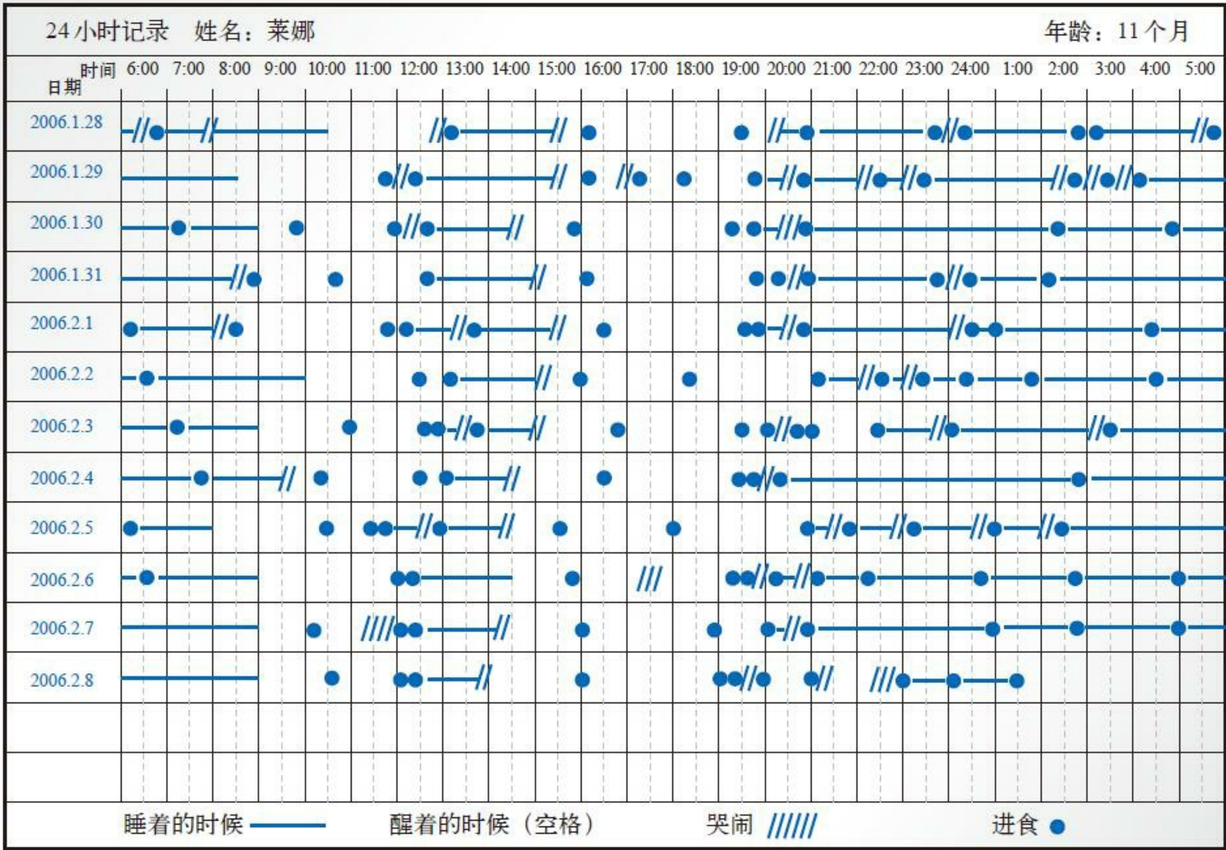


图3－2 莱娜的睡眠记录——睡眠学习计划施行前

莱娜的妈妈哺乳时总是带着她上床，莱娜通常就在那里睡一整夜。她的妈妈白天和晚上也要躺在她身边，因为只有靠着妈妈的胸部，莱娜才能入睡。图表上的蓝点是哺乳的时间。

原本莱娜的妈妈计划要给女儿两个星期的时间戒掉夜宵，但实际上

前后花了不到两个星期。咨询结束的那一天，莱娜第一次被抱到她自己的床上单独睡。从那一刻起，莱娜的妈妈开始新的记录（图3–3）。莱娜花了几乎1个小时的时间入睡；1个小时之后，当妈妈想看看她，悄悄溜进房间时，她就醒了，这次莱娜只哭了短短几分钟。之后她睡了整整5个小时，这可是从她出生以来睡得最久的一次。

早上4点，莱娜醒来，妈妈立刻给她哺乳。接下来第二天到第五天，接近早上5点的时候，妈妈会喂莱娜一次。之后一段时间，晚上入睡前她还是会哭几分钟，但是除了有时短暂地醒来一会儿，她从此就能睡过夜，也不需要夜宵了。

我的孩子不睡自己的床

我们在第二章讨论过宝宝是否应该跟父母同睡。新的状况是，你的宝宝已经能够自己从围着栅栏的小床爬出来。首先你要作好防范措施，避免让宝宝在爬出来的过程中受伤。如果宝宝还很小，或许你可以把床垫降到最低的位置或者让孩子套一个睡袋，但是这些办法迟早会不管用。你必须拿掉几根栅栏，让宝宝可以安全地下床。

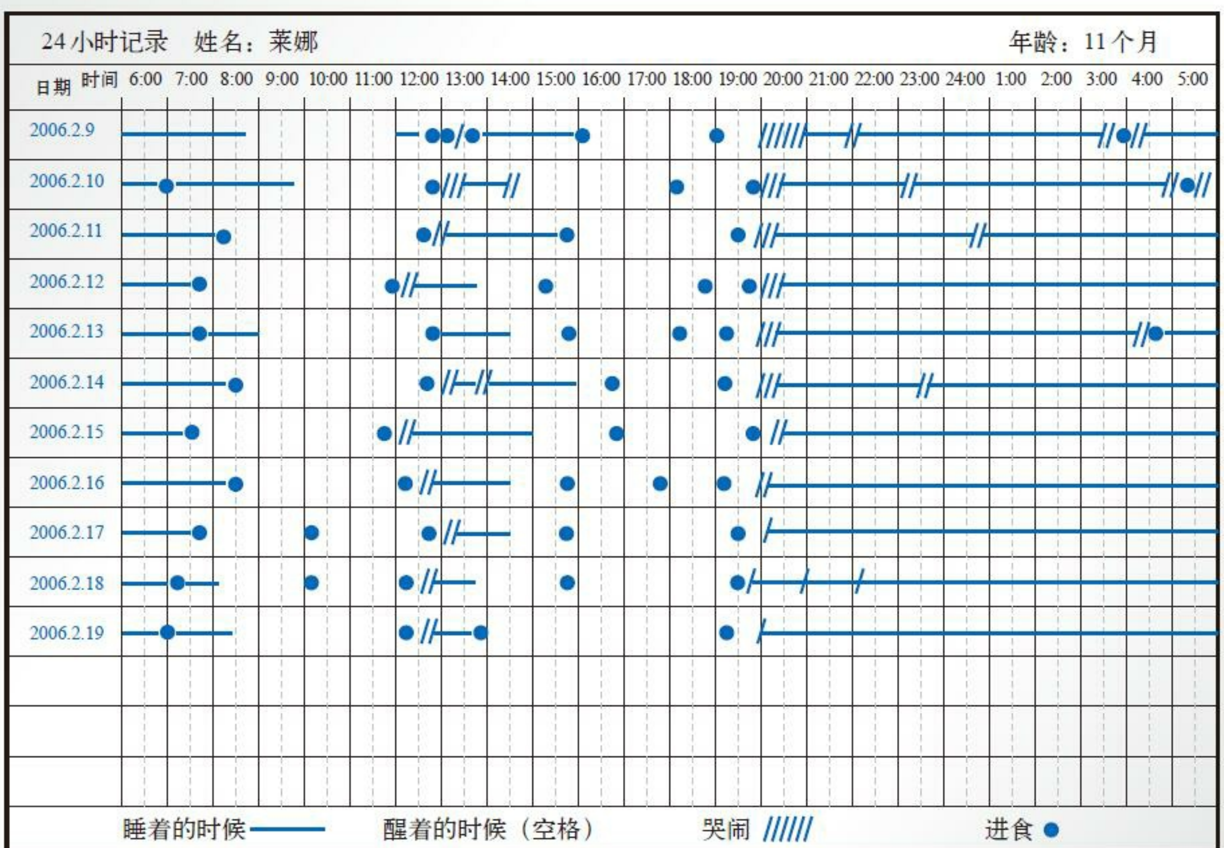


图3－3 莱娜的睡眠记录——睡眠学习计划施行中

现在宝宝会自己到你床上来，要求跟你一起睡。很快地，这就会发展成一种入睡习惯。或许你不觉得这是个问题，但是如果你一点儿都不高兴，甚至觉得在受苦，你的宝宝也会感觉到。那么你就应该尝试改变，让大家都受益。

●在门口安置栅栏

如果孩子不睡自己的床，你可以在儿童房的门口装上栅栏，这个方法在孩子还小的时候特别值得一试。宝宝虽然下了床，但是他不能离开自己的房间；也就是说，整个房间因为这种方式变成一张大婴儿床。你可以正常进行睡眠学习计划的步骤——孩子如果感到害怕，你可以停留在他视线所及之处，每隔几分钟去看看他，把他抱回床上，跟他说说话安慰他，然后离开房间——即使孩子还在哭泣，或是他根本不在床上。

在这种情况下，宝宝可能不是在床上，而是在地上的某处睡着了。即使如此，他还是在没有你的帮助下自己睡着了。你可以小心地把他抱回床上，盖好被子。不久之后你会发现，比起冷硬的地板，宝宝更喜欢睡在他的床上。

●回自己床上去

在门口安置栅栏的点子并不适用于所有情况。比较大的孩子以及聪明的“栅栏小天才”，不会被这些栅栏阻碍。这时，你可能就要考虑用“回自己床上去”这个办法。如果你很确定宝宝到你的床上来只是出于习惯，而不是因为他害怕或受了惊吓，那么你就可以开始着手进行这个办法。有关孩子受到惊吓的睡眠问题，我们在第四章起会有更多的说明。

带回去——需要几次就几次

当卡罗拉丝的妈妈前来咨询时，卡罗拉丝4岁。她3岁以前不曾有过睡眠问题。卡罗拉丝属于“易入睡宝宝”，睡得很多，喜欢睡自己的床，而且大多数时候都能一觉到天亮。直到一年半前，爸爸带着她去度假10天，她跟爸爸同睡一张床。之后她把这个习惯带回家，虽然晚上上床时她不抗拒睡自己的床，但是第一段深睡期过后——也就是晚上10点到11点之间——她会醒过来，接着就自动爬上爸妈的床，睡在靠爸爸那一边。

对此卡罗拉丝的爸爸并不排斥，妈妈却觉得深受其扰——床上变得拥挤、女儿动作太多，这些都干扰到妈妈的睡眠。更难忍受的是，她从此不能安安静静地在自己的卧房里和先生享受两人世界。所以她尝试了好几个礼拜，夜里再把女儿抱回她自己床上去，一夜重复6~10次。卡罗拉丝每次都会再回来，妈妈最后放弃。结果，卡罗拉丝在父母床上爸爸那一边占领的地盘越来越大。妈妈很沮丧，因为先生并不支持她。这同

时打击了她的自信，而且对婚姻关系形成很大的压力。

经过咨询之后，卡罗拉丝的妈妈成功地改变了现况。她先是严肃地与先生商谈，让他知道卡罗拉丝的情况对她以及他们的婚姻关系已经造成负担。她的先生马上表示会和她同心协力，他会负责抱卡罗拉丝回她自己的床上。这让卡罗拉丝印象深刻，她发现："这次我没有机会挑拨爸妈了，爸爸做的跟妈妈一样！"

虽然如此，头两天夜里他们还是过得很辛苦。卡罗拉丝安静地被抱回自己床上，但是指定要爸爸抱，最后她总是会单独睡在自己床上。第三天，她来了6次。两个星期后，她已经有好几个晚上一觉睡到天亮了。每两天她会大叫1~2次，但是她都能再独自入睡。早上起床后她会为自己感到骄傲，因为她成功地睡过夜，而且她可以挑选1张贴纸，只要她收集到5张，就能得到一个奖赏。现在卡罗拉丝的妈妈觉得女儿睡足了，而且个性平和多了。她对新的状况感到很满意。

从卡罗拉丝的故事中，我们看到了一些成功的先决条件：

★父母双方必须确定他们希望情况能改善。孩子必须能感觉到父母是站在同一阵线的，而且他们是认真的。

★要让孩子知道——抱他"搬家"不是对他的处罚，而是一种改善现状的行动。你可以这么解释："爸爸和妈妈讨论过，我们应该作一些改变。我们非常爱你，也喜欢和你亲近，但是我们的床对三个人来说实在太挤，而且你夜里睡得不太安稳。我们已经有好几个礼拜没有睡好觉，感觉好累，有时候我还会干脆把脾气发在你身上。所以我们决定：从今天开始，你睡自己的床。如果你夜里爬上我们的床，我们就把你抱回去，我们相信你很快就会觉得在自己的床上一样舒服。这么一来，大家都会好过得多。"

★如果孩子达到目标，多数都会很自豪。如果他们能够单独在自己

床上睡觉，他们就会把它视为是自立的一部分，觉得自己“长大了”。如果爸妈夸奖他们，他们当然更高兴。一点儿小小的认同就会带来很大的帮助。比方说，孩子每次在自己床上睡过夜就可以得到一张贴纸，每收集到一定数目的贴纸就可以换到某种奖励，就像卡罗拉丝的例子一样。但是请不要太夸张，奖励只是支持的一种表示。

出乎意外的结局

托比亚斯3岁半，他的妈妈想让儿子睡自己的床。她承诺：“如果你连续3天都睡在自己床上，就可以得到一辆很棒的小汽车。”成功了，托比亚斯乖乖留在自己床上，他也得到了小汽车。第四天夜里，他又爬到妈妈床上，说：“妈妈，小汽车我拿到了。我现在可以继续和你一起睡了。”

●设定界限：“暂停”

有些父母认为“回自己的床上去”这个办法行不通。他们说：“我们的孩子根本就不待在自己的床上。他会马上起来跑到我们床上，最后就变成猫追老鼠的游戏。”另外有一些父母，他们没有力气和耐心把孩子一次又一次地抱回去。这样的家庭，也需要有效的建议。

我们建议你按照睡眠学习计划的方式制订一个行为计划。这次的重点在儿童房的门，孩子自己可以决定儿童房的门是要打开还是关上。（不是锁上！）几乎所有的孩子都希望门是开着的，利用这点，可以轻易达到让他留在自己床上的目的。如果孩子不待在床上，而是起身在房里跑来跑去时，你就把房门暂时关上。

这个办法就像是运动术语当中的“暂停”，你或许也已经在孩子身上成功地使用过这个办法。当孩子有下列情况时，“暂停法”就可以派上用场：

★因为得不到某件东西而开始大哭大闹，完全不理你。

★踢、抓或咬弟弟妹妹。

★故意乱丢食物。

几乎所有的父母都同意，这些行为就算是发生在2~4岁的孩子身上，也是不能纵容的。

他们要让孩子清楚地知道："现在你的行为越界了，我不准你这样。"在这种情况下，解释和讨论完全不管用。当父母在不知如何是好、既无助又愤怒的情况下，很可能会对孩子大吼大骂，甚至动手打他。父母自己也知道，一时的怒气或许会因此平息下来，但是亲子关系却被破坏了，而且对实际状况一点儿帮助也没有。

不理睬也不是解决之道。你让孩子自己决定哪些行为是可以被接受的，这不但超出他的能力范围，而且你给他的信息是："你对我来说无关紧要。"他争取关注的动机反而越来越强烈，你的孩子会继续他引人注目的行为，直到你给予他关注为止。他会得出一个结论："我的行为必须非常引人注目，别人才会重视我。"你现在只剩下一个对策：暂停。

如何使用"暂停"

★"暂停"是指在一段短暂的时间里，将孩子和父母亲隔离开来。让孩子坐在房间另一个角落的椅子上，然后告诉他："你的行为是不对的，你坐在这里冷静想一想。"如果这样没有用，就必须让孩子到另一个房间去，可以是隔壁的房间或者是儿童房。通常房间门要关起来，必要的话，你得握着把手把门拉上。如果孩子比较小的话，也可以用栅栏代替关门。

★重要的是，这个暂停一定要非常短。大约1分钟以后你就要把门

打开，或者是越过栏杆，给孩子一个和好的机会，问他：“现在好点儿了吗？”如果孩子还是继续胡闹甚至更糟，你就迅速地再执行一次暂停。

★很多孩子很快就会安静下来。其他的则会有间歇性的爆发，用手或其他的东西砸门。最好的应对办法就是忽略这些噪音。

等孩子恢复理智，暂停就结束。在此之前，要经常打破暂停状态，给孩子和好的机会。

★你可以逐次增加暂停的等待时间，但是以3分钟为限。

★暂停时间并不是处罚。父母设下短暂的隔离时间当成界限，这对孩子来说虽然不好过，却不至于造成他心理上的缺陷。只要孩子一有独立冷静下来的倾向，父母就该称赞支持他。孩子可以作选择——通过行为的改善，他可以很快和爸爸或者妈妈恢复正面的联系；相反，恣意胡闹，只会换来更多的暂停。

权力斗争

我们把暂停这个办法讲得那么详细，是因为在孩子和父母之间，上床睡觉这件事可能也会演变成权力斗争。当孩子变得不可理喻或挑衅时，你就需要执行暂停。你的宝宝总是试图延长睡前仪式，一直往你们的床上钻。他在这场权力斗争中总是赢家，而父母们在该坚持底线时却放弃了。只有在这个时候，我们才建议你进行下面的“开门关门法”。附带一提，假使你的孩子有害怕、做噩梦或是疼痛的情形，这个方法会让他们的情况更加恶劣。这时，他需要的是你们的支持和你们床上的温暖。要是你不清楚孩子究竟发生了什么事，建议你最好请教儿科医生或是专家。

使用开门关门法

如果你的孩子不到两岁，或者你觉得把门关上会令他害怕，那么你最好使用栅栏。两岁以上的孩子，可以用语言清楚表达自己的想法，且没有分离焦虑，就适合使用“开门关门法”。这原先也是费贝尔教授研究出来的，但是我们改变了他计划中一个关键点——费贝尔教授建议关门时间可以延长至20分钟，但我们主张绝不要超过3分钟。

典型的过程

莉娜（4岁）从来没有在自己的床上入睡过。莉娜的爸爸每个晚上都得陪睡，等半个到1个小时之后，莉娜才会睡着。半夜里，她还会爬上父母的床，待在那里3~8个小时。她睡得很不安稳，而且常常一个半小时睡不着。入睡的时候，她要摸妈妈的嘴唇或是玩爸爸的胡子，这让爸妈都觉得很不舒服。

莉娜的父母不但慈爱，而且非常负责。但是渐渐地，他们开始感到生气和无助，因为情况已经不在他们掌握之中了。莉娜的妈妈很肯定：“我们的女儿不是害怕，她很清楚我们爱她。”但是莉娜在睡前仪式以及半夜里，总是会坚持她的做法。在她看来，她没有理由放弃她的习惯。

莉娜的母亲决定实行行为计划，使用开门关门的暂停法。她把计划里所有的细节都详尽地告诉莉娜的祖母，莉娜站在一边听着。祖母问莉娜的妈妈：“你确定要这样对待孩子？”莉娜听见母亲的回答：“是的。现在这种状况非改变不可，我已经别无他法了。”

怎样做最有效　使用开门关门法

★首先请你解释给孩子听，从现在开始，他要睡自己的床；同时简短地告诉他，为什么你认为这是必要的。也许要他能理解你的理由还言之过早，但无论如何，不要让他觉得他是在被处罚或是被拒绝；他应该永远都能感受到你的关爱和支持。从你和他们说话的方式，他们能清楚

感觉到你是认真的，还是已经让他在这场权力斗争中赢定了。

★睡前仪式后，请你一如往常地带孩子上床。让门开着，并告诉他："只要你乖乖待在床上，门就会一直开着。"

★如果你的孩子马上就下床，把他带回去。这次把门关上，在门后等着，直到下面时间表上的等待时间到了，再进去看他。即使孩子早就回到床上，也请你按部就班地进行。你可以从门后跟孩子说话，告诉他，你什么时候会再把门打开。

★如果你按照时间把门打开后，孩子是睡在床上的，跟他短短地说几句话。你可以夸奖他或是亲亲他，当你离开房间时，让门开着。如果孩子不在床上，就把他抱回去，（但是不能使用暴力！）走的时候把门带上，在门后等，直到等待时间过去。每次你都要告诉他："你留在床上，门就会打开。"如果你的孩子很容易带上床，而且你确定他会乖乖地躺着，那就直接让门开着。如果你这次没有成功，最好不要再犯相同的错误。

如果你的等待时间已经长达3分钟，继续保持这个间隔，直到孩子肯留在自己床上。

等待的时间表

从以下表格你可以了解，如果孩子不乖乖待在自己床上的话，门关上的时间各会是几分钟。

关门:	第一次	第二次	第三次	第四次	接下来的每一次
第一天	1分钟	2分钟	3分钟	3分钟	3分钟
第二天	2分钟	3分钟	3分钟	3分钟	3分钟
从第三天起	3分钟	3分钟	3分钟	3分钟	3分钟

这个方式可以让你的孩子通过控制自己的行为，决定事情发展的结果。待在床上，门就是开的；溜下来，门就暂时关上。很快孩子就会明白这中间的联系。如果你贯彻到底，很可能几天后，你的孩子就会乖乖待在自己床上。

请注意：

★无论发生什么事，绝对要避免威胁或责骂。让孩子感觉你是在帮助他度过一段艰难的时间。他需要的是支持，不是处罚。

★对比较大的孩子，大约从3岁起，就可以通过奖励提高成就动机。比如说，每一次只要他成功待在床上，他就可以得到一个奖赏，或者可以靠收集小星星或是贴纸满一定数目后，就可以换更大的奖。

从第一天起，莉娜就没有任何异议，完全接受必须单独睡在自己的床上这件事。她的爸妈非常惊讶，第一天莉娜竟然就可以睡到天亮。接下来的几夜，她每夜会被抱回去一次，但她的房门从来不需要关上5分钟以上。两个星期后，莉娜只是偶尔会在爸妈没有发觉的情况下爬上他们的床。大多数时候她还是睡在自己床上，而且她对自己感到很骄傲。虽然祖母曾经对这个方法表示过怀疑，但妈妈的决断让莉娜印象深刻。也因为这种决断力，让亲子间的权力斗争几乎没有上演。

●独创的解决之道

不是所有的父母和孩子都适用开门关门法。当你对这个办法心存疑虑时，绝对不要用它。还有其他的办法一样可以达到效果，只是这些办法可能需要投入更多的精力和耐心，而且成果要晚一些才看得出来。也许你是镇定型的父母，而且充满耐心；也许你认为孩子还有恐惧或其他心理障碍；也许你的孩子刚生过很重的病——但同时你也很确定，对整个家庭来说，孩子独自睡一张床比较好——在这种状况下，或许你可以自己找到更有创意的办法，渐渐解决这个问题。

“你需要我吗？那我留下来！”

6岁大的克里斯蒂安曾经生了两年很严重的病，进出家里和医院多次。在医院时，他需要24小时观察看护，夜里也必须服药。在家时，就只有一个办法——和爸妈一起睡。

爸妈很乐意为了儿子整夜保持警觉。他们知道：儿子需要我们在身边，这样我们才能帮助他。

后来克里斯蒂安康复了。他不再需要吃药，而且到了该上学的年纪，他的爸妈也希望他的生活逐渐走上正轨。他们觉得独立人格和自信心对克里斯蒂安的发展很重要，所以他们认为他应该在自己的床上睡觉。克里斯蒂安自己也很想尝试，只是没有勇气。

我们和克里斯蒂安以及他的妈妈一起想出以下的方案。晚上克里斯蒂安要上自己的床，妈妈在讲完一个床边故事后会坐在房里陪他，直到他睡着。妈妈会带着一盏小灯和一些书过来，她也可以利用这段时间为自己做点儿事。如果克里斯蒂安半夜醒来，他应该先试着自己重新再入睡；实在没办法的话，他再叫醒妈妈。这时妈妈会把他带回床上，在他的房间里安静地坐着陪他，直到他睡着。这种情形一夜发生2~3次，每次可能持续45分钟。克里斯蒂安知道，“我一睡着，妈妈就走了”。妈妈当然清楚这个因果关系，但是她也要儿子知道，“只要你需要我，我就在这里”。每天，妈妈都会把椅子稍微搬离克里斯蒂安的床一点儿。如果克里斯蒂安在还没睡着前就爬起来，开始埋怨或者争辩，妈妈就会短暂离开房间一下。然而，这种情形从来没有发生过。一个星期后，克里斯蒂安第一次跟妈妈说：“妈妈，你现在可以不必陪我了。”

克里斯蒂安的妈妈前后共花了将近4个星期的时间。现在，克里斯蒂安独自入睡，而且大部分时间留在自己床上。如果他害怕了或者被噩梦惊醒，他可以到父母床上去睡。但是这种情形相当少。

刚开始的几个星期，克里斯蒂安每一次睡过夜都可以得到一个小奖励。这让他很开心，也增强了他的动力，使他感到很自豪。他的妈妈在这几个星期投入了很多耐心和精力，但是她知道这对儿子是好的，她必须撑过去。最后的成功也大大增加了她的自信。

心理治疗的故事

在一些孩子身上，故事能产生不可思议的效果。我称这些故事为“心理治疗的故事”，也经常在我的诊所里使用。在这些故事中，孩子们会看到自己，而且提供给他们可能的问题解决之道。在本书的附录部分，你可以找到一个有关睡眠的故事。你可以按照原来的故事念给孩子听，也可以依据孩子的需要改编内容，这样效果也许更好。

“我的床在哪里……？”

3岁的本亚明的妈妈成功地把我半开玩笑的建议变成了事实。我跟她说：“如果你的孩子再继续睡在你们床上，那就把他的床拆了，搬到储藏室去。告诉他：‘反正你从来不用你的床，拆掉之后，你就有更大的空间可以玩了。’他只能睡在你们床上，别无选择。”

每个孩子都对他没有的东西特别感兴趣。所以，如果一段时间之后，本亚明又想要回自己的床，并没有什么好惊讶的。如果是孩子自己提出要求，那么就不需要另外施加压力。本亚明的妈妈就是用这种方式，优雅地把问题解决了。

疑虑与反思

当我们在介绍睡眠学习计划时，父母们通常会出现四种不同的反应。

第一种父母占绝大多数，他们很高兴能够得到具体而且保证有效的指南，也能够理解我们在所描述的睡眠习惯与睡眠干扰之间的相关性。从长远考虑，也为了大家好，这些父母愿意让自己和孩子在短时间内受点儿苦以作改变。

第二种父母——还好人数并不多，而且大部分是母亲——他们的睡眠已经被剥夺好几个月了，他们被频频起床、冲奶粉、哺乳以及宝宝长时间的哭闹弄得筋疲力尽。从他们那里我们听到："请告诉我，我该做什么——我什么都愿意做。还有什么会比现在更糟？！"他们愿意接受任何建议，因为他们已经快精神崩溃了。他们需要的是速效的解决办法。

第三种父母则是完全不同的典型。虽然几个月来经常在夜里被孩子叫醒，但是这些妈妈们感受到的压力没有那么大。如果她不觉得糟糕，每次都能愉悦地面对孩子，她为什么要寻求改变？父母觉得好，孩子也会好。如果只是因为孩子可能会睡得更好、更久，而想违背自己的意愿实行睡眠学习计划，这种做法我们并不建议。

第四种父母则是严肃地表达他们与日俱增的顾虑："我可以不顾孩子的意愿吗？我怎能确定没有造成孩子的心理障碍？我能肯定孩子和我之间的关系不会受影响吗？如果我没有每次都在第一时间安慰他，会不会破坏了与孩子之间原有的信任？"

●疑虑与利益间的权衡

这些疑虑与恐惧都是可以理解的。但是即使你什么都不做，也要付出代价。请仔细考虑下列问题：

★如果你什么都不做，会发生什么事？

★如果孩子的习惯不改变，接下来会如何？

★如果孩子继续在夜里叫醒你，一夜5次，而且每次你都得起床为他做一些事他才会停止哭泣，接下来会如何？

★无眠的夜晚会让你对孩子产生什么感觉？

★你确定现状没有影响你们的亲子关系吗？

★你确定现状没有影响你们的夫妻关系吗？长期睡眠不足经常会造成父亲或母亲的精神压力，甚至造成伴侣间的问题。父母的无助感和挫折感也会影响孩子。

★年轻母亲的沮丧感常常会导致脾气暴躁，而且要承认自己有这些情绪是非常困难的。有些父母通过“玩笑话”来宣泄情绪，如“我真想把他送人”或者“我恨不得把他摔到墙上去”。有些父母会有罪恶感，因为他们在失去耐心或者饱受挫折时，已经猛烈地摇晃孩子，甚至动手了。

这些反应虽然令人觉得遗憾，却十分真实。笼统的建议根本无法帮助这些父母，因为这种建议开头通常都是“你绝不可以……”却不提供解决问题的对策。这些建议让父母产生罪恶感，引起的后果就是——父母更加不知道该怎么办。

你的孩子需要的，不只是你的爱和关心，还有你的自信。丧失信心的投降放弃，绝对不比慈爱又坚定地设定界限来得好。如果你每隔几分钟就去探看他一下，甚至陪着他待在房里，同时用慈爱但坚定的声音跟他说话，我们相信，你的孩子不会因此产生分离焦虑。

当你实行睡眠学习计划时，绝不是抛下你的孩子不理。你是在帮助他学习他本应会做的事——不被干扰地睡觉。

放纵的代价

彻底放弃或者违背自己顺从孩子，或许可以换来片刻安宁，轻松一下，但这是要付出代价的。

这里有一个大家都熟悉的例子：妈妈和孩子在超级市场，孩子想买巧克力。妈妈认为不合适，拒绝了；孩子大闹，也许还坐在地上撒野。这时候，妈妈采取的行动可能有两种：

★第一种：妈妈买了巧克力，孩子马上就安静下来。冲突好像解决了，但是下次再到超级市场，孩子还是会为了巧克力哭闹——只要哭闹就可以得到巧克力当奖赏，不闹的话岂不是笨蛋吗？

★第二种：妈妈不为所动，坚持不买，孩子在失望之余吵闹得更厉害。这种情形很令人难堪，在场的人可能会对你投以不耐烦的眼光。你的脸上写着“没教养的孩子，无能的母亲”。妈妈虽然冷汗直冒，但是依旧冷静地坚持下去。下次，最多下下次，你的孩子就不会闹了。他学到：“吵闹也没用。妈妈很坚定，她知道什么对我是最好的，什么不是。我不需要再尝试了。”妈妈在这种时候必须能忍受短暂的压力，才能一劳永逸地解决问题。虽然不买巧克力让孩子哭闹得很严重，但没有人会因为“让孩子失望了”而责备这个母亲。

很多入睡的习惯就像巧克力一样，长期下来，听任孩子要什么给什么、要多少给多少，并不是有益的事。

父母的自信和坚定，是引导孩子健康成长的重要条件。大多数的父母都能负责地处理孩子的需求。他们能感觉孩子什么时候是真的需要，什么时候就该设定界限。

当然，容易受惊的孩子和生病的孩子就需要特别的关爱。我们会在第四章里作更详细的介绍。

当大家都能一觉到天亮时

想象一下：现在是晚上9点，一切都很平静。孩子睡着了，你还有两个小时时间给自己或是和伴侣在一起。你上床躺下的时候，感觉是："现在开始我会有7~8个小时没有干扰的睡眠。"对你来说，这不是生活质量的提升吗？你不会因为睡眠充足而心理更平衡，抗压能力更强吗？孩子不需要健康、精神饱满的父母吗？另外还有一个理由：不是只有父母在睡眠学习计划下能睡得更好。请想想看，醒着时就被带上床，能独自入睡的孩子，他们不只是能一觉到天亮，还能平均每晚多睡上整整1个小时。父母也应该为孩子着想。

有些人说，父母完全出于自私才会训练孩子独自入睡。这是不对的，孩子也从中受益匪浅。

睡眠学习计划常见问题解答

接下来，我们为"睡眠学习计划"介绍了几种不同的可行做法。你可以自行决定：要再考虑一下还是立即行动？要一次到位地执行还是慢慢来？一旦你决定施行睡眠计划，就要严格贯彻到底。否则你可能要冒的风险是，孩子的睡眠行为不仅无法改善，反而更糟。为了让你有充分的准备，我们在下文将解答一些有关睡眠学习常见的重要问题。

睡眠学习计划常见问题解答

"实行睡眠学习计划的先决条件是什么？"

Q：这个计划是所有父母及孩子都适用的吗？

A：不！有一些先决条件。首先，孩子必须至少6个月大，而且身体健康。同时身为父母的你深为孩子的睡眠习惯所苦恼，坚决要改变现状。特别重要的是——你和孩子之间的关系是和谐正常的。有时，做父母的会感到力不从心，或是无法接受自己的孩子。婴儿对拒绝的感应非

常灵敏。孩子之所以在夜里哭闹，很有可能是为了要赢得父母的关爱和注意。在这种状况下，我们不建议使用这套睡眠学习计划，而是要对父母提供帮助，让他们能用爱心对待孩子。这些父母有时是婚姻有问题，有时是父亲或母亲某一方有心理问题，有些人则是在童年曾经有过某种遭遇，至今心理依然不能平衡。也有些母亲的生产经历特别痛苦，留下精神创伤。意志不够坚强的父母，在施行睡眠学习计划时很容易全盘搞砸。这一类的父母常常也需要额外的专业辅导。本书除了介绍睡眠学习计划，也有各种温和的替代选项。请自行判断，什么才是对你和对孩子最合适的。

“使用睡眠学习计划对我的孩子来说还太早吗？”

Q：我的女儿才**3**个月大，她夜里至少要吃**4**次奶。我可以现在就教她如何睡过夜吗？

A：可能不行！3个月大的孩子还没有发育出成熟的睡眠规律，他们还无法清楚分辨白天和晚上，所以你没有办法期待你的女儿能一觉到天亮。但是，她现在每天夜里应该吃一次就够了。请你给她一个固定的但是时间较迟的晚餐，试着拉长两次喂奶时间的间隔。另外，你现在就可以慢慢把她白天小睡时间和晚上就寝时间固定下来。最重要的是，在她还醒着的时候就让她就寝！

Q：我的女儿**2**个月大，只有在我胸前吃奶时才会睡着。我把她醒着抱上床，她马上就哭了。她应该怎么学习独自入睡？使用睡眠学习计划，她是不是还太小了？

A：没错，对这么小的孩子来说，严格执行计划并不合适。她有时还是会在吃奶的时候睡着。可是，你可以慢慢地、温和地着手进行。或许刚开始她会抗议，但你可以试着越来越频繁地让你的女儿醒着上床。一段时间后，你再去看她和安慰她。光是在她身边还不够的话，就把她抱起来，让她靠在胸前。但是在她睡着之前，你就要把她放回床上，她

应该尽可能在没有你的协助下独自入睡。

“是否会造成孩子的心理负担？”

Q：我的宝宝**10**个月大。到目前为止，他一哭，我就马上安慰他，但是我现在已经筋疲力尽了。我真的可以在不造成孩子心理阴影的情况下实施计划吗？

A：首先，夜里的干扰所造成的疲惫，会让你的负担一天比一天重，这个压力迟早会发泄到孩子身上。几乎我们咨询过的所有父母，都和他们的孩子有很亲密的关系。你的孩子从你那里得到了受保护的感觉吗？他能确定你的爱和关怀吗？孩子与父母之间亲密的互相信任是先决条件。这种关系存在的话，你和孩子绝对可以承受短时间的压力。对孩子来说，学习新的习惯在刚开始绝对不是一件舒服的事。但是，如果你们的关系稳定，你的孩子在习惯的转换过程中一直得到你的关注，你就可以确定他不会以为你要离去而害怕。最重要的是，只要他养成了新的习惯，你和孩子都会好过得多。

“我的孩子安静不下来！”

Q：我的儿子**9**个月大，总是在我怀里睡着。就我对他的认识，当他看见我而我却不抱他的时候，他只会哭得更大声。我是不是不该去看他，让他哭个够比较好？

A：这种“让他哭”的方式可能会奏效。几天后，你的儿子可能就因为没有人理会他而停止哭闹。但是我们的出发点是为孩子着想。当他哭泣时，如果让他独自一人待太久，你的儿子可能会感到害怕。如果你每间隔一段时间就去看他一次，并且让他知道：“没事没事，我就在你身边。”这种恐惧就可以避免。如果你的儿子哭得更厉害，在他身边的时间可以短一点儿，但是一定要时时给他安慰和关爱。

“凌晨**5**点，计划就失效了！”

Q：我们**9**个月大的女儿按计划学会了晚上**8**点上床独自入睡（原来是在妈妈胸前），而且她现在几乎都一觉到天亮。白天两次小睡的情况也很好，但是她常常凌晨**5**点就醒来，并且哭闹很长时间，直到她再睡着——如果她能再睡着的话。我觉得很困扰。请问我该怎么办？

A：凌晨5点时，你的女儿可能还没睡足，但是她对睡眠的需求大部分都得到满足了，所以这时要她再入睡会比较困难。如果试了几天后仍不见效果，我们不建议你在凌晨5点还严格执行计划。最好的方法是，先接受“凌晨5点就是夜晚结束”的事实，跟你的孩子一起起床，但是按照正常的作息时间吃睡。如果你的女儿不是属于少睡宝宝，很快她自己就会延长睡眠时间。

“14天后还没有成功**……”**

Q：我们和**1**岁的女儿严格执行计划已经两个星期了，却一直无法成功。她在夜里还是哭闹很久。我们还要坚持下去吗？

A：如果已经两个星期过去了还没有什么效果，再继续下去是没有什么意义的。请思考一下：你的孩子真的健康吗？她真的没有哪里痛吗？她的睡眠时间是对的吗？请注意“躺在床上的时间＝睡觉时间”的原则。过去的两个星期内，她真的都是一个人在自己床上入睡的吗？这些条件都必须具备，否则不会有进展的。也许你可以填好本书附录的问卷，带着问卷去找你的儿科医生，再好好地咨询一次。

“生病之后是否要重新开始？**”**

Q：我们跟**18**个月大的儿子一起严格地执行计划。虽然他在之前每夜都需要几瓶奶，计划还是在几天之内就见效，两个月来他一直都睡过夜。但是后来他生病了，从那时起，他每天夜里又需要两瓶奶。我们现在是否应该重新开始？

A：每个孩子都有可能因为生病或者外出度假而重拾旧习。有时只

需一个晚上，就会让孩子迫不及待要把例外当成习惯。这种情况下，你当然可以第二次（或者按照需要，三四次也都可以）执行计划。通常会比第一次更快达到目标，因为孩子还没有忘记你贯彻的决心。

“给不爱吃的宝宝夜宵？”

Q：我儿子快两岁了。他是个超级**“**不爱吃**”**宝宝，所以我们很庆幸，至少夜里他还愿意喝两瓶奶。可惜，他也因此常常在夜里醒来。我们真的可以放心取消他的夜宵吗？

A：因为宝宝白天拒绝吃奶，夜里就会猛灌，这绝不是正确的做法。只要他夜里可以喝掉几乎半升的奶，白天就没有理由还肚子饿，可能的原因是他已经习惯夜里才感到饥饿了。你应该规律地、在固定的时间给他喂食。夜宵取消之后，你可以确定：夜里缺少的，你的儿子几天内就会在白天补上。

“我的孩子还需要午睡吗？”

Q：我的儿子**25**个月大，我认为他还需要午睡。两个礼拜来，我持续每天中午把他放上床**1**个小时。虽然他这个时间内不哭了，但是他还是不睡。我再坚持下去有什么意义吗？

A：如果你持续进行计划14天，还没有看到什么改变的话，你可以确定：你儿子真的不再需要午睡了。坚持下去是没有意义的。有些父母会让孩子习惯中午被放到床上或者是房间里，自己玩1个小时。或许这个方法也适合你儿子。

“晚上可以——但夜里不行？”

Q：我们**18**个月大的女儿，从**3**个星期前开始可以在晚上好好地独自入睡。但是夜里她还是会醒来很多次，而且要喝奶。凌晨两点后，我必须把她抱到我们床上。为什么她还不能睡过夜？

A：你女儿已经接受入睡时不能再喝到牛奶，而且不能到大床上去睡。她已经觉得在自己的床上入睡是正常的。但是她也觉得，夜里醒来后，喝到奶和被抱到父母床上去是正常的。她可以分辨晚上和夜里的不同。夜里没有你们的帮助，她无法自己再入睡。但是，她可以在你们的支持下学习。你们也可以在夜里施行睡眠学习计划。

“我们的孩子总是不知不觉就溜到我们床上来。”

Q：我们**4**岁的女儿每天夜里都到我们床上来。其实我们并不愿意，但是常常没有察觉。我们该怎么办？

A：如果你只是“其实”不愿意，那还是不用改变，保持现状吧。如果你想让你的女儿习惯夜里待在她自己的床上，这不但需要你下定决心，而且还需受一点儿苦，没有心理准备是无法贯彻到底的。而且，大部分时候，你甚至察觉不到她来了，这样你也没有机会坚持每次都有所反应。唯有坚持，才可能会成功。如果你真的下决心要改变，请在房门上挂一个铃铛，女儿来的时候，你马上可以醒来，然后把她带回自己的床上。

重点整理

不良的入睡习惯会导致睡眠问题

很多孩子习惯吮着奶嘴被抱在怀中，跟父母一起躺在床上或者是抱着奶瓶入睡。所有这些入睡习惯都是造成睡眠问题的原因，这些习惯会阻碍宝宝学习单独入睡。

按照计划学习入睡

我们的计划是，让孩子在你的帮助下学习独自入睡。你在他醒着的时候抱他上床，让他单独躺着。如果他哭闹，就按照固定的时间表去看他，让他不会害怕。但是，你不要给他他想要的；他的哭闹发挥不了作

用，所以他很快就会停止。独自入睡会渐渐成为孩子的习惯，在夜里也是。你的宝宝不需要再叫醒你了。

开门关门法：你的孩子会学习通过自己的行为控制情况

如果你的孩子入睡之前不待在自己床上，而是爬起来离开房间，那你可以在门口安装一个栅栏，一直把他抱回床上，或者是使用“开门关门法”。孩子通过自己的行为，可以控制房门的开关与否——待在床上，门就开着；起来，门就会暂时关上。

问与答

关于入睡习惯的养成，有些问题和顾虑特别受到父母的关注，请参考本章的“睡眠学习计划常见问题解答”。

第四章
特殊的睡眠干扰问题

本章你将读到：

如何辨别孩子是否梦游或夜惊？要如何处理？

假使孩子夜里会害怕或者做噩梦，该怎么办？

梦游和夜惊症有什么区别？

如果孩子有摇头晃脑、疼痛、睡眠呼吸中止、精神异常等问题，要如何实行睡眠学习计划？

我们对使用药物的看法

“夜晚不是我的朋友”：梦游、夜惊、做噩梦

大部分案例中，儿童的睡眠干扰都与不良的入睡习惯或者不合适的睡眠时间有关。相比之下，只有少数睡眠干扰的状况是出于特殊原因。对此，父母的处理方式也要有所不同。



梦游和夜惊症：深睡期中断的半苏醒状态

从第一章的图1–5中，你可以看到一个至少6个月大的婴儿的睡眠过程。我们当时解释过：入睡后3个小时内，所有的孩子都会从深睡期经历一次甚至两次半苏醒状态，这在图表中是以箭头标示（我们的案例是晚上9点半和10点半）。在大多数孩子身上，半苏醒状态不易被察觉——他们可能翻个身、睁一下眼或者喃喃呓语之后，马上又继续睡。对他们来说，重新陷入深睡期毫无困难。

如果借助脑波图把脑波的活动记录下来，我们确实可以观察到：在深睡期结束时，脑波会突然发生改变。清醒、做梦和深睡期——所有的睡眠模式都会在这一段时间内混在一起。然后，这个半睡半醒的混乱局面会被深睡期化解。

6岁以下的孩子中，有10%无法顺利完成这个转换过程。他们本来应该能很快再进入深睡期，结果有时却停留在半睡半醒的状态中。在这个状态下，孩子可能会出现各式各样的怪异举止——从说梦话到不停地大声尖叫都有可能，这也就是所谓的夜惊症。这些并不是发生在做梦的时候，而是从深睡中过渡到半苏醒的状态时。说梦话是其中最无害的症状，而梦游和夜惊都会令父母感到强烈不安。这些举止越常出现，父母就越担忧。

对于6岁以下的孩子来说，梦游或夜惊往往不是心理因素造成的。孩子通常既不感到害怕，也没有心理问题。比较可能的原因只是大脑的发育还没有完全成熟，所以“深睡期—半苏醒—深睡期”的过程进行得不是那么顺利。这和遗传有很大关系，但是与精神疾病无关。如果你的孩子刚好有梦游或是夜惊症，可能你也会发现，你的家族成员中有些人在童年与你的孩子有相近的问题。

●梦游

梦游发生时，孩子可能会爬下床，在屋子里“逛”。例如，他会在完全迷糊的状态中去上厕所。

“不是我！”

我们的儿子克里斯托夫当时6岁。有一次他在梦游时把浴室和卧室的门搞错了。卧室里一张小凳子上摆着他的录音机。在睡梦中，克里斯托夫把放卡带的盖子掀开，对着里头撒了一泡尿，接着盖上盖子，然后又回床上去睡。第二天早上他什么都不记得，对他做过的事完全不承认。

此外，在睡着后1~3小时之内发生的尿床，跟深睡期之后的半苏醒状态也有关。

采取安全措施

孩子在安静地梦游时，很有可能会打开门或是窗户，甚至爬出阳台的栏杆。

“梦游很安全”——这个观念是错误的。

梦游的孩子其实是身处危险之中的。看起来，他们的动作似乎有意义而且目标明确；但是，他们实际上并不知道自己在做什么，因为他们是在睡觉。

如果你的孩子会梦游，你务必要关好门窗，确保孩子不会置身险境，伤了自己。有些孩子在梦游时，可以跟人谈话，也会乖乖地被带回床上。

●夜惊

你的孩子入睡3小时之内就醒了吗？你从下面的问题中，发现至少有4种情况是你熟悉的吗？那么你的孩子有夜惊的可能性。夜惊的专有名词是“夜惊症”，它和梦游的关系很紧密，但是比梦游要令人担忧。夜

惊的症状包括：孩子睡着后1~4小时，他会忽然撕裂心肺般地尖叫，更严重的还会踢打自己；大部分孩子根本不让人碰他，也镇定不下来；他会目光呆滞，好像不认识你；他也许会起床乱跑，好像被什么追赶一样；此外他还伴随盗汗、心跳加速等情形。发作的时间可能很短，但是也可能长达20~30分钟，何时发作与结束都无法预知。发作后孩子会忽然镇静下来，乖乖上床，继续平静地睡。像梦游一样，第二天他也不记得发生什么事。

孩子还很小的时候，夜惊就有可能会发生。

说真心话　你的孩子会夜惊吗?

你的孩子夜里通常在什么时间醒来?

如果你的孩子在入睡后1~3小时内会醒来大叫，他的状况是下列哪一种？如果你圈选超过4项，那么你的孩子在夜里醒来一定和夜惊有关系。

◯孩子会突然大叫

◯很难安抚他

◯他好像不是完全清醒的

◯他抗拒身体接触

◯他会盗汗或是心跳加速

◯很难叫醒他

从儿童房发出的尖叫

马克5个月大。晚上8点时，他在自己床上毫无困难地入睡，早上7点半醒来。爸妈很庆幸孩子的稳定，但是有件事令他们很不安：一个星期会有2~3次，大约在晚上10点左右他们准备要上床时，就会听到从儿童房传出的尖叫声。

他们马上进去看儿子，发现他靠着小床的栏杆撕心裂肺地尖叫着。他们马上把他抱在怀里，试图安慰他，马克反而在爸妈怀里挣扎反抗，继续尖叫。他似乎没看见他的爸妈，也不能感觉他们的存在。最后他们试着摇他、叫他，让他醒来。整个事件会持续10~15分钟，有时候甚至更久，马克才能安静下来。他醒了以后会疑惑地看着爸妈，也需要一段时间才能再入睡。

马克的爸妈试图找出刺激马克的事物，或是其他有可能导致他尖叫发作的经历。然而，马克的尖叫和特殊的经历或者心理问题没有太大关系。马克是属于停留在半苏醒状态时间较长的孩子。他的举止虽然奇特，但是他并非感到害怕。如果他真的害怕的话，这种情绪不会每次都自动消失。假使他需要的是安慰，他会依偎在爸妈怀里，而不会反抗。

我们可以跟马克的爸妈保证：虽然马克的叫声凄惨，但是他既不害怕也不惊惶，他只是还在睡眠状态。他们能替儿子做的——咨询后他们就这么做了——就是在一旁静观其变。如果第一次的安抚被拒绝，爸妈就退到门外，透过门缝观察。他们很惊讶地发现，没有他们的安慰，马克反而更快安静下来。他们不再叫醒马克，而是在马克自己从激动中冷静下来后，帮他换个姿势，让他睡得舒服些，再帮他盖上被子。就这样，马克的尖叫发作时间越来越短，过了一段时间之后，发作频率也越来越低。马克3岁的时候偶尔还有几次发作，但爸妈也可以比较轻松地应对，因为他们知道儿子不是在受苦，这种反常的举止会自动消失。

奥立弗当时3岁大，他每隔两天晚上，接近10点时就会大喊大叫。有时候他会在房间里乱跑，满嘴含糊的呓语。父母只听得懂片段，如：“他们来了！”或是：“他在这里！”令他们特别不安的是，奥立

弗不认得他们，而且好像被什么附体了。

奥立弗的爸爸妈妈试着要叫醒他，但是没有那么容易。第二天早上，他们问奥立弗，晚上会怕什么吗？奥立弗什么都不记得，他只是一脸疑惑地看着爸爸妈妈。

我们建议奥立弗的爸爸妈妈，第二天绝对不要跟奥立弗讨论他夜里尖叫的行为。父母一直忧心忡忡地问东问西，可能会让孩子开始惶惑。他会想："我怎么了？"因为他并不记得发生什么事，所以他不知道父母到底在说什么。这种不确定感无法帮助孩子睡得更好，反而会造成负面影响。奥立弗的父母还得到第二个建议——因为奥立弗只睡10个小时，所以中午最好让他有规律地午睡。充足的睡眠以及规律的作息，对于像马克和奥立弗这样的孩子来说特别重要。太累的孩子似乎睡得特别深沉，半醒之后要进入深睡也特别困难。过度疲劳很有可能会使这个过渡阶段进展得不是那么顺利，梦游或是夜惊可能只是"卡在中间"的一种反应。但是，这只会发生在特定的孩子身上。

怎样做最有效　如何处理夜惊

★如果你的孩子还不满6岁，经常有夜惊的情形，你不需要太过担心。这通常和严重的心理问题或精神异常没有关联。但是如果你的孩子白天的时候也会显得惊惶害怕或是精神紧张，你就有必要寻求专家的帮助了。假使孩子已经7岁或是更大却还有夜惊的情况，你也应该寻求专业的帮助。

★面对6岁以下孩子的夜惊问题，最好的办法就是不处理。如果你的孩子不接受你的安抚，就静观其变。为了安全起见，他大叫的时候，你可以待在他身边观察。

★不要叫醒他，第二天早上也不要问他昨晚发生了什么事。

★让他睡眠充足，养成他规律固定的作息。有必要的话，重新开始他午睡的习惯。

★夜惊和梦游一样，不会通过治疗而消失。或许借助我们建议的一些做法，可以改善一些情况。另外，你必须接受孩子夜惊这个事实——并且相信问题会随着时间慢慢消失。

★夜惊通常发生在入睡后1~4小时内。这和做噩梦并没有关系。如何分辨做噩梦和夜惊，我们会在后面告诉你。

恐惧夜晚和噩梦

所有的孩子，晚上或夜里在自己的床上，都偶尔会心生恐惧和做噩梦。恐惧和做噩梦的原因是，孩子在白天的经历一下子造成他过多的心理负担。

●害怕上床睡觉

尽管你的孩子白天看起来平和快乐——晚上他还是有可能偶尔会感觉无助和害怕。这并不矛盾。夜晚黑暗无声，孩子独自躺在床上，没有玩具或者玩伴可以分散他的注意力。现在他独自一个人，陪着他的只有幻想和感觉，以及心里必须处理的很多事：新的印象、兄弟姐妹间的争吵、和父母短暂的分离等等。即使白天一切如常，孩子都可能会感觉力不从心，更何况其他重大的改变发生时——比如搬家、弟弟妹妹的出生、上幼儿园、生病或是家里发生争吵等。白天孩子看来可能没有受到什么影响，但是一个人独自躺在床上时，他会觉得自己很渺小，很想有个依赖，好像突然小了两三岁。也许他会找借口或者转移你的注意力，想办法拖延就寝时间；也许他根本不愿意让你离开。

各种状况都可能会让孩子产生恐惧和不安全感，他们常常无法分清

自己的感觉。只有极少的情况下，他们能确切说出令他们不安的原因是什么。取代真正原因显现出来的，往往是令他们害怕的怪兽或鬼魂。怪兽或鬼魂的出现，可能是孩子看了整整一下午电视的后果。不是所有的孩子都能消化电视节目中丑怪的卡通人物——虽然他们都已经能熟练地使用电视遥控器。在我们看来无害的人物，也常常会令他们感到害怕。

然而前面所述的例外状况，可能会让孩子形成新的入睡习惯。“害怕”会变成孩子的手段，用来掌握睡前仪式的主动权。他可能会想：“如果我说起怪兽和鬼魂，妈妈就会在床上陪着我，直到我睡着。”有时候很难看出孩子是真正害怕，还是因为害怕的“附加值”而故意表现出害怕。他的肢体语言可以给你分辨的线索。如果白天的时候，你的孩子对晚上他说害怕的那些东西也会有同样的反应，那他可能是真的害怕。

怎样做最有效　如何处理孩子对夜晚的恐惧

身为父母，你如何处理孩子对夜晚的恐惧？虽然每个孩子可能都需要量身打造的解决方案，我们还是提供了一些建议：

★很多孩子从两岁开始会害怕黑暗。完全黑暗的环境让孩子容易产生幻想，也阻碍他们在夜里醒来时马上认清他熟悉的环境。请为孩子放一盏夜灯，或者让一丝光线透进房里来。

★如果你的孩子在夜晚不像白天那么镇静自信，请理解他。跟他说“不要像小孩子一样”或是“你不是小婴儿了”，对他是完全没有帮助的。

★选在夜晚跟孩子讨论他的恐惧问题是没有意义的。如果你觉得他有点儿害怕，而且跟你说些鬼魂、强盗或是危险的动物时，你可以把睡前仪式延长一点儿。但是不需要解释为什么鬼魂、巫婆等等并不存在的理由，也不需要搬动家具向孩子证明“这里没有怪兽”。

★比长篇大论的解释更有效的是常常跟你的孩子保证："爸爸妈妈都在你身边照顾你、保护你，你可以信任我们。"你可以把他紧紧地抱在怀里。孩子的恐惧可能是向你表达："妈妈，保护我！"只有在你自己的行为冷静自信时，才能给孩子被呵护和安全的感觉。

★如果你的孩子只是偶尔会害怕或需要特别的关爱，你可以例外地把睡前仪式的内容稍作改变。你可以跟他一起躺在床上，或是把他抱到你自己的床上——例如窗外有大雷雨时，孩子遇到比较困难的经历时或者他大病初愈时。

基本上——不考虑例外情况——睡前仪式应该一直维持相同的模式。你帮助孩子最好的方法是聆听、正视他的焦虑和恐惧，保证你对他的关怀和爱护永远不变。

惊惶

到目前为止，我们谈的都是"正常的"害怕。这种害怕令孩子不安哭泣，但是远远比不上惊慌失措的恐惧。

一个惊慌失措的孩子会紧紧地搂住母亲，不断尖声大叫，说什么也不愿一个人单独待着。一个极度惊惶的孩子，需要父母特别的关爱。这种孩子的问题很严重，他需要帮助和支持来找到原因并解决问题。如果身为父母的你们觉得无能为力，请寻求专业的协助，千万不要认为这是件丢脸的事。

●噩梦

害怕做噩梦，会导致孩子对上床产生恐惧。做噩梦的原因也是来自于白天的冲突和经历，3~6岁大的孩子特别容易有这种情形。孩子还没办法"理智地"思考自己的情绪——例如愤怒、恐惧和罪恶感。在梦境中，这些情绪有时候会以奇异的方式出现。噩梦对很小的孩子有威胁

性，他们还不太能区别梦境和现实。他们从噩梦中惊醒后，经常感觉还被梦中的“恐怖形象”威胁着。他们的惊恐还在，需要人安慰。

“柜子上有一条鱼……”

快4岁的拉尔夫，这两个星期来每天夜里一直被同一个噩梦折磨。第一次拉尔夫在凌晨两点醒来。他惊惶得大声喊叫，指着柜子，坚称看见上面有一条鱼。无论如何，他都不愿待在房间。他紧紧地搂住母亲，要到客厅去，吓得泪流满面。

这一夜拉尔夫无法再入睡。接下来两个星期，妈妈必须在他房里陪他睡。灯不能关掉，而且他很久才能睡着。每天夜里2~3点之间他就会醒来，一边哭一边说鱼的事，持续几个小时都无法再睡。接着妈妈会陪他到客厅，他要喝水、听音乐。拉尔夫的妈妈不确定她应该采取什么态度。刚开始的几晚，她确信拉尔夫的确很害怕。渐渐地，她不太确定了；她的反应摇摆在“这里没有鱼”与“说说看，这只鱼到底长什么样子”之间。此外，她也摇摆在同情与生气之间。因为她用尽心思也无法改善情况。

拉尔夫白天也是个容易受惊吓的孩子。蚊子、蜘蛛以及其他的昆虫，都会引起他的恐惧。所以妈妈得到的建议，首先是如何更恰当地处理儿子白天惊惶的反应。

为什么鱼在拉尔夫的梦中扮演了重要角色，这是无法解释的。我们帮拉尔夫编了一个心理治疗式的故事。在故事中，一个和拉尔夫很像的孩子，跟一条可爱的鱼做了好朋友。噩梦的主题“鱼”在故事里获得新的意义，不再和害怕联结在一起。拉尔夫的妈妈开始在每天白天有规律地讲这个故事给拉尔夫听。

我们很难分辨拉尔夫夜里长时间的清醒是真的与害怕有关，还是已经变成习惯。对拉尔夫帮助最大的，是妈妈充满自信的心态和清楚的条

理。她决定，让儿子继续在他的床上睡。她在房里新装一盏夜灯，不开大灯。拉尔夫若是夜里醒来，妈妈不再提鱼的事情，而是用坚定的声音重复下列句子："我们不开大灯。""我在你身边，什么事都没有。""你乖乖躺着。""我会看着你，你赶快继续睡。"

妈妈和儿子不再离开房间，转移注意力的行为，例如喝水或是听音乐，也不再被允许。早上拉尔夫会被叫醒，这样，他夜里糟蹋的睡眠也没办法在早上补过来。第二天晚上，拉尔夫就能很快入睡，睡眠习惯也有很明显的改善。第一天夜里拉尔夫哭了两个小时；之后有一段时间，他总是在两点左右醒来报告他做的鱼梦，但是他可以在10~30分钟内重新入睡，不再因为害怕而哭泣。

●是噩梦，还是夜惊症？

梦发生在做梦期。孩子不是在做噩梦的时候哭，而是在噩梦结束之后，这时候他已经完全醒了。孩子睡着后大约3个小时会进入第一个做梦期，下半夜做梦期会更频繁地发生，噩梦也大都出现在这时候。而夜惊的发作通常是入睡后1~4小时内，也就是夜晚的前1/3部分，这时孩子会从深睡期进入一个半苏醒的状态。假使这个过渡阶段无法顺利完成，孩子长时间停留在半睡半醒之间，他就会开始大叫和挣扎。在后面的表格中，你可以看到噩梦和夜惊的特征比较。

怎样做最有效　孩子做噩梦时，你可以这样安慰他：

★紧紧把孩子抱入怀中，跟他保证："我在这里。什么事都没有。"这样最能安慰他。

★留在孩子身边，或者让他跟你一起睡，直到他平静下来。

★问他做了什么梦，但是不要强迫他。如果他不愿意的话，不需要叙述他的梦。

★夜灯可以帮助你的孩子在做了梦之后认清自己仍然身处在熟悉的环境里。

★孩子如果经常做噩梦，背后一定有什么问题。这种情况下，你应该在白天时找出原因。如果孩子的恐惧特别严重，请寻求专业协助。

重点整理

有些孩子在睡觉时举止比较独特

入睡之后3个小时，孩子会从深睡中醒来1~2次。有些孩子会在这个状态停留较长时间，同时出现怪异的举止，如在睡眠中呓语、安静地梦游或者出现伴随大叫挣扎的夜惊。

在睡觉时的特殊举止大多不必过于担心

6岁以下的孩子，特殊的举止通常不是心理因素造成的。不要叫醒你的孩子，观察他。如果他拒绝你的安慰，不要管他，第二天也不要问他。确保他作息规律正常，而且每天睡眠充足。要有信心，问题会随着时间自动消失。

做噩梦后的安慰

孩子做噩梦后，需要你的安慰和保证——你永远在他身边保护他。请避免在夜里和孩子讨论恐惧与噩梦。尝试在白天找出原因。

噩梦与夜惊之间的区别

	噩梦	夜惊
定义	可怕的梦。发生在做梦期，接着完全清醒。	从深睡期中过渡到半苏醒状态时。
特征	不是在梦中发生，而是之后。当孩子完全清醒了，才会大叫或是哭泣。	在夜惊发作的时候大叫挣扎，然后安静下来。
什么时候出现?	下半夜，在孩子做梦最密集的时候。	通常是入睡后1~3小时，很少到4小时以后。
孩子的行为举止如何?	大部分是哭泣，醒来后还会恐惧。做噩梦时，孩子不会有动作。醒来以后才会哭泣，常常还会害怕。	孩子坐在床上，或者是站起来。会滚来滚去或是挣扎。会说话、呓语、喊叫、感到恐惧或不知身在何处地哭泣。脉搏加速，盗汗。所有的症状都会在清醒之后消失。
孩子对你的反应如何?	孩子能察觉你的存在，并且需要你的安慰。他需要身体的接触。	不能察觉你的存在，不接受安慰。抗拒身体接触。
孩子如何重新入睡?	因为害怕，所以不容易重新入睡。	通常很快再睡着，发作时不会真正醒来。
孩子第二天记得吗?	如果孩子够大，他会记得自己的梦，可能还会述说自己的梦。	没有记忆——既不记得做过梦，也不记得喊叫或挣扎。

特殊问题协助

我们到目前为止所提供的信息，对某些父母而言还不够。他们的孩子在睡眠上有比较特殊的问题。接下来我们将处理这些比较特殊的状况。



撞头与摇头晃脑

有时候父母会告诉我们：他们的孩子入睡前会摇头晃脑，全身来回晃动，或者用头去撞东西。

18个月大的托马斯，多次在白天、晚上和夜里的入睡前用头去撞婴儿床的栏杆。

托马斯用头去撞栏杆，虽然没有受到严重的伤害，但是偶尔会淤血。父母试着将栏杆包上软垫，但是托马斯会把软垫撕掉。婴儿床下的轮子已经拆掉，因为托马斯会用头把婴儿床撞得满房间跑。爸爸妈妈很担心儿子。他们听说，只有身心障碍的孩子或是被忽略的孩子，才会用头去撞东西。他们有理由认为儿子有严重的障碍吗？

一些父母与托马斯的父母有相同的担忧，因为他们的孩子入睡前，会四肢趴在床上，身体上下摆动，或是躺着的时候，头部会规律地左右摇晃。

不论孩子是喜欢用头去撞硬物、摇头晃脑或者全身晃动，这些举止都让我们感觉不太正常。但是大多数状况是不用担心的，而且这些情形也比我们想象的普遍多了。

在大部分的情形下，父母的担忧是没有必要的。

至少对婴儿和幼童来说，这是正常的举止。这种年纪的孩子中有5%会有这样的行为。

也许这些孩子在白天的时候也比较偏爱规律性的动作。他们听音乐的时候，头或是全身会跟着节拍摇摆。有些孩子特别习惯在入睡前摆动四肢、摇头晃脑或者是撞头。他们入睡前做这些动作，有时候在早上或夜里做，以便能重新入睡。这些常常只是入睡习惯，和吸吮拇指或者摇篮的“摇啊摇”意义是一样的。

所有类似于撞头这种反复进行的规律性动作，最容易让父母认为孩子有问题，或者有“障碍”。即使孩子并没有受到什么伤害，父母还是很担忧。在他们看来，用头去撞某种硬物应该很痛才对；但对这些孩子而

言，规律的动作能让他们平静下来，这似乎才是重要的。撞头或者摇头晃脑的入睡习惯，通常会在1岁之前形成。这些习惯有可能会在短时间内终止，也有可能会维持好一段时间。这种状况从第一次出现后，大部分会在一至一年半内自动消失，也就是说，最迟只会维持到孩子3~4岁大。

男孩摇头晃脑的情形比女孩多。虽然在有神经疾病或者是精神障碍的孩子身上，摇头晃脑症状的确常常出现，但是如果孩子其他方面发育正常、身体健康，父母就不必特别担忧。父母最能帮助孩子的，就是接受孩子的特点，并且相信一切都是正常的。

之前提过的托马斯，在夜里如果开始撞头，就会得到一瓶牛奶。换句话说，利用撞头，他可以达到某种目的。当他的妈妈把他的夜宵习惯戒掉时，托马斯撞头的情形也渐渐消失了。

当然，撞头或是摇头晃脑也有可能是严重障碍的表征。如果你的孩子有下列的情况发生，请联络你的儿科医生：

★第一次撞头或是摇头晃脑的时候，孩子已经超过1岁半了。

★孩子是因为困扰或是恐惧的事件而出现撞头或是摇头摆脑的行为。

★这种规律性动作直到三四岁以后还不见减少。

★孩子的发育整体来说与年龄不符合。

怎样做最有效　如何处理撞头情况

★白天尽量给孩子机会随着音乐或是游戏尽情律动。

★你可以试试：放一个滴滴答答响的钟或是节拍器在孩子床边，迎

合孩子对节拍的喜好。

★仔细铺孩子的床（前提是在孩子1岁以后），或者在房间中间放一张床垫当作睡觉的地方。孩子越难找到硬的地方，就越容易放弃撞头的习惯。

★在少数情况下，当孩子真的把头撞伤了，给他戴一顶专用的安全帽作保护。

★注意给孩子一个规律且充足的睡眠。牢记“躺在床上的时间＝睡眠时间”原则——把孩子摇头晃脑和撞头的时间从床上时间减掉。如果孩子躺在床上的时间不比平均的睡眠时间长，那么至少摇摆和撞头的时间会减少。

★请小心，不要因为担心孩子撞头或摇摆的行为，而养成他获得额外的关爱“奖赏”的习惯。

睡眠呼吸中止症

尤利娅，5岁大，半年前开始打鼾。在安静的公寓里，爸爸妈妈常常被她的鼾声吵醒。6个星期前，他们发觉尤利娅打鼾的声音有时会被完全寂静的片刻打断。

尤利娅的爸妈发觉这种状况越来越频繁。同时他们也发现，尤利娅白天没有精神，而且脾气不稳定。

这是一个典型的有睡眠呼吸中止症的孩子。“呼吸中止”指的是在某些时候，通过鼻子和嘴的气流会中断超过10秒。在早产儿身上，因为大脑内调控呼吸系统规律的部分尚未成熟，也有可能出现这种症状。我们这里所讲的睡眠呼吸中止症，是指孩子因为鼻子和嘴里的气流进入气管

的路被阻断，导致呼吸一再停止。阻断尤其容易发生在舌根的部分。据我们所知，特别是在做梦期，肌肉会完全瘫软下来，舌头便会往后移，同时对气流进入气管的通道形成阻碍。

对多数的孩子来说，余下的气流是足够的。但是尤利娅的情况特殊，她的鼻息肉和扁桃腺肿大，加上舌头后移，最后只剩少量的气流能进入气管。这种情形导致尤利娅必须常常半醒过来，让舌头归位，整夜都在上演“空气抢位战”。难怪尤利娅白天的时候没有精神，情绪不稳定又容易发脾气。

●睡眠呼吸中止症的特征

睡眠呼吸中止症最重要的特征是：

★白天非常嗜睡，并且可能有不合时宜的行为、多动或突然的性格转变。较大的孩子则可能有学校生活的问题。

★即使没有呼吸道感染，夜里也会大声打鼾，而且吸入空气时胸腔低陷。

导致呼吸暂时停止的原因，最常出自扁桃腺和鼻息肉肿大，另外也会由体重过重以及齿颚咬合不正引起。如果怀疑孩子呼吸有问题，你应该带他去看儿科或者耳鼻喉科。大多数孩子在切除鼻息肉或扁桃腺之后就会痊愈。

疼痛

如果孩子因为疼痛而哭泣，当然很难入睡，一般的入睡工具无法安抚他。父母通常很容易区别因为疼痛引起的啜泣与愤怒的哭闹。孩子的疼痛需要专业协助，请求助于儿科医生。

小婴儿因为疼痛而整夜哭闹时，父母通常会问："是因为他在长牙吗？""长牙"这个词经常出现在育婴杂志中。虽然它经常被用来当成发烧、腹泻、哭泣与没有胃口的原因，但是却没有明确的根据。什么时候会因为长牙而疼痛？正确的说法是当牙床明显因为发炎而变红或者变肿的时候。但是这很少会是孩子疼痛的主因，因为牙床通常发炎几天之后就会消肿。因此，长牙不应该被视为造成睡眠干扰与疾病的原因。

当孩子有疼痛迹象时，首先应该察看他的耳朵。最常引起疼痛的原因是急性中耳炎。偶尔也会有慢性的中耳积水，躺着的时候特别会引发疼痛。如果因此发烧，婴儿也会觉得头痛或四肢疼痛。婴儿和成人一样，所有会导致发烧的疾病都会引起头痛和四肢酸痛。如果婴儿哭闹得很不正常，试着按一按他的肚子，或是身体和腿连接的腹股沟部分，看看这些地方是不是疼痛的来源。

疼痛的原因还有很多，在临床诊断上，长牙的意义并不大。通过父母对病情的详细叙述和医生的检查，通常就可以找出孩子疼痛的原因，或者至少排除重大疾病的可能性。

智力障碍儿童

丹尼尔和莫里茨是双胞胎，妈妈在怀孕第36周时生下他们。因为有许多并发症可能会随时威胁他们的生命，两个人出生后都在加护病房待了4个星期。出院以后，两个人的生长都明显停滞不前。他们在5岁的时候被诊断为严重发育迟缓，并且有自闭行为。从一开始，他们的单亲妈妈就一直抱怨孩子夜里常常醒来。

后来就有了麻烦。有天晚上9点~10点间，兄弟两个在有栏杆的婴儿床上睡着了。一如平常，兄弟中的一个在午夜时分醒来。他跨过栏杆下床，拿起某个玩具开始敲打玻璃。接着另一个也醒过来加入这个游戏，

直到1个小时之后，他们才重新睡着。凌晨3点，他们醒来要水喝，然后玩一会儿，直到5点半才再度睡着。他们敲打窗户的声音不只把妈妈吵醒，也让整栋大楼的邻居群起抗议，这让疲惫的妈妈力不从心。

像丹尼尔和莫里茨一样智力严重障碍而且自闭的孩子，也能使用睡眠学习计划吗？或许这是唯一可以尝试的办法。虽然计划开始时困难重重，但是妈妈最后还是成功地达到目的，让孩子拥有较长而且一气呵成的睡眠。兄弟俩戒掉夜里喝水的习惯，把白天的睡眠挪到晚上，并且留在床上。开始的时候，这两个孩子就是不肯待在床上，我们大家都差点儿放弃，妈妈却坚持贯彻到底。几个星期后的成果回报令我们又惊又喜，这两兄弟学会了一觉睡到天亮。

即使是智力有障碍的孩子也有学习能力。父母也可以通过一定的条件和贯彻力来帮助他学习。

药物

安眠药和镇静剂可以用于治疗孩子的睡眠问题吗？在1990年药物研究调查中，德国所有12岁以下的孩子，有7%~10%至少拿到过一次安眠药或镇静剂的处方。最常使用的精神科药剂是异丙嗪及安定类的安眠药。

根据《德国医生报》的报道，从刚出生到1岁大的孩子中，每100人中就有20人曾经拿过一次这种药剂的处方，比例确实很高。这些药若真的被孩子服用，实在是件令人担忧的事——许多孩子的睡眠问题竟然是用精神科药剂来处理的。

在实行睡眠学习计划之前，某些例外情况下，我们也会给一些特别困难的家庭使用安眠药或是镇静剂。经过药物作用后孩子可以很快就睡着，但是夜里的习惯，例如需要被抱着踱步或喝奶等等，完全没有改

变。问题的关键——也就是依赖父母的帮助才能入睡——根本没有解决。停止服药以后，旧的睡眠模式当然又一一恢复。如同我们在门诊观察到的，药物辅助并没有长期效果。只有在同时配合进行睡眠学习计划时，药物的效果才会彰显。

因为我们的睡眠学习计划成效这么好，我们建议，健康的孩子完全不需用药。药物还有可能会产生“矛盾反应”——有些孩子吃了药以后应该很困，却反而兴奋起来。特别是长期用药以后，会出现很多意想不到的副作用。也就是说，你付出的代价很高，效果却不尽如人意。基于这些理由，我们的结论是：会使孩子镇静下来或者睡觉的药物，既不是必要的，长期使用也没有效果。在你要开始施行睡眠学习计划之前，最好先停止使用药物。

处理健康孩子的睡眠问题时，不必考虑使用药物。

重点整理

撞头与摇头晃脑

两种状况都不寻常，但是至少不是病态的行为模式。请你耐心等待这种奇特的行为自动消失。

睡眠呼吸中止症

白天不寻常的疲倦，夜里伴随呼吸中止的规律性打鼾，都可能是睡眠呼吸中止症的征兆。多数的孩子在接受鼻息肉或扁桃腺切除手术后就会痊愈。

疼痛

疼痛常常让孩子无法一夜安眠，找出疼痛的原因是当务之急。“长牙”绝对不足以造成难眠的疼痛。

智力障碍儿童

智力障碍儿童经常会有睡眠干扰。如果睡眠干扰和机能障碍无关，那么适当调整的睡眠学习计划便值得一试。

药物

我们的看法是，处理健康孩子的睡眠干扰问题时，不必考虑使用药物。

附录

●问卷总整理

我们再一次列出本书中所有的问卷内容

你的孩子睡多久?

★你什么时候带孩子上床睡觉?

★孩子早上什么时候起床?

★孩子夜里待在床上的时间有多长?

★你的孩子上床后需要多长时间才能入睡?

★你的孩子夜里醒着的时间总共多长?

★你的孩子夜里睡着的时间总共多长?

★你的孩子白天会从几点睡到几点?

★你的孩子白天睡眠时间多长?

★白天和夜晚加起来,你的孩子总共睡多久?

你的宝宝有哪些睡眠习惯?

★你的宝宝入睡时,需要得到哪些协助?

◯奶嘴

○抱着踱步

○哺乳

○奶瓶

○爸爸或妈妈陪着躺在床上

○爸爸或妈妈留在房间

○摇一摇

○坐车或婴儿车兜风

○其他：________________________

★你的宝宝什么时候需要这些入睡协助？

○白天

○晚上

○半夜里________________________

★你的宝宝夜里会哭着醒来的次数有几次？

____

宝宝的夜宵

★你的宝宝一个晚上要吃几次夜宵？

★夜宵都吃些什么？

★一个晚上吃的量有多少？（瓶喂以瓶计，母乳以时间长短计。）

你的孩子会夜惊吗？

如果你的孩子在入睡后1~3小时内会醒来大叫，他的状况是下列哪一种？

◯孩子会突然大叫

◯很难安抚他

◯他好像不是完全清醒的

◯他抗拒身体接触

◯他会盗汗或是心跳加速

◯很难叫醒他

●我的睡眠记录表

下面是一张给你填写的睡眠记录表。请复印两份，并将孩子的睡眠习惯填上。

★在第一张上，请你填写孩子现在有哪些睡眠习惯和进食习惯。这样一来，你可以确切了解孩子的睡眠行为，以及伴随而来的睡眠问题会是什么。

★当你开始个人的睡眠学习计划时，再开始填写第二张表。请在孩子改变习惯的地方做记号，直到计划完成。

如果你想要马上开始进行睡眠学习计划，你只需要复印一张记录表。

24 小时记录　姓名：																					年龄：			
时间 日期	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00
	睡着的时候——						醒着的时候（空格）						哭闹 //////						进食 ●					

●床边小故事

“晚安，宝贝！”

在一片森林里有一栋小屋，里面住着老鼠一家——老鼠爸爸、老鼠妈妈和他们的孩子莉莉、查理以及小老鼠宝宝。老鼠爸爸和老鼠妈妈很忙。他们要整理房子和花园，煮饭，跟莉莉和查理玩，喂老鼠宝宝、帮他换尿布，还有好多清洗、打扫的家务事要做。莉莉和查理整天在花园里跑来跑去，玩捉迷藏、抓蚯蚓、挖洞，还有很多好玩的事情。

天色渐渐暗下来，老鼠妈妈想抱老鼠宝宝上床睡觉，但是老鼠宝宝马上开始吱吱叫。他叫啊叫——直到老鼠妈妈把他从床上抱起来，在他的嘴里塞了一瓶奶。现在宝宝不吱吱叫了，他香甜地喝着奶。老鼠妈妈等呀等，等到老鼠宝宝终于睡着了，妈妈才轻柔地把他放回床上。

这时候，莉莉一阵风似的跑进来，“妈妈，妈妈，查理打我！”她哭着说。“才没有，”查理大叫，“是莉莉先说我笨蛋！”老鼠妈妈从客厅里喊着：“不要吵！两个都给我闭嘴！”可是老鼠宝宝已经被吵醒了。他又开始吱吱叫，老鼠妈妈不得不重新给他一瓶奶。

老鼠爸爸很生气。“通通给我上床去！”他骂道。可是，莉莉和查理还不想上床。莉莉肚子饿，想吃东西；查理还想尿尿。然后莉莉想再和妈妈说一会儿话，查理也想再看一本书。接着莉莉说她也想上厕所。“我不行了，”老鼠爸爸呻吟道，“我去叫妈妈来。”但是妈妈没有来。她还坐在老鼠宝宝的床边，喂宝宝喝奶。“我不行了，”她轻声地说，“我好累。等一下还有好多事要做。夜里宝宝一定又会吱吱叫，要我喂奶。”两滴晶亮的眼泪从老鼠妈妈温柔的大眼睛里流下来。老鼠爸爸爱怜地把老鼠妈妈抱入怀里，“不能再这样下去，”老鼠爸爸疲倦地说，“来，我们来想办法。”他们也真的这么做了。

第二天，莉莉和查理必须早一点儿从花园进屋。“如果你们合作，今天晚上就会得到一个惊喜。”老鼠爸爸说。两只小老鼠马上跳进浴室洗好澡，穿上他们的睡袍。吃了美味的奶酪配火腿之后，他们开始刷牙洗脸上厕所——一眨眼，他们已经上床了。“你们动作真快，”老鼠爸爸称赞道，“现在我们还剩下很多时间可以玩！”莉莉、查理和爸爸一起用积木搭了两座塔，爸爸还念大笨猫的故事给他们听。然后，爸爸做了一件他从没做过的事——他唱歌给莉莉和查理听：“啦勒鲁，睡吧睡吧。只有月亮，看着小小老鼠，睡吧睡吧……”老鼠爸爸亲亲莉莉和查理道晚安，然后熄灯，离开房间。“真是美好的一天。”莉莉轻轻地说。查理没有反应，他已经在打呼噜了。

老鼠宝宝呢？晚餐的时候，他喝了今天最后一瓶奶。这时候他也该睡觉了。但是，老鼠宝宝从来没有在不喝奶的情况下睡着，他没经历过这种情况！他吱吱地抱怨着。老鼠妈妈来到他的床边，摸摸他软软的毛，轻声告诉他：“乖乖，妈妈在哦，什么事都没发生。”慢慢地，吱吱

声没有了。这时，老鼠妈妈听见隔壁房间老鼠爸爸在唱歌："小小老鼠睡了，你也睡了……"老鼠宝宝也很快地闭上眼睛睡着了。

第二天晚上，老鼠宝宝很安静地入睡了。他睡啊睡啊，半夜不再需要喝奶。查理和莉莉尽快完成洗漱，这样老鼠爸爸又可以和他们一起玩、念故事、唱歌给他们听。之后，老鼠屋里一片宁静。

老鼠妈妈和老鼠爸爸坐在沙发上，已经好久没有这么舒服过。"我几乎忘了，我们拥有的是世界上最可爱、最棒的小老鼠。"老鼠爸爸说。"而我从来不知道，你竟然还会唱歌。"老鼠妈妈说着，然后在老鼠爸爸的鼻子上轻轻印下一个吻。